



## PEDIATRIA DI GRUPPO 0-14 DI PADERNO DUGNANO

### Se il bambino ha la TOSSE

#### Che cos'è?

La tosse è un meccanismo protettivo dell'organismo che serve ad eliminare ogni tipo di ostacolo che impedisce la normale respirazione sia esso il muco, un corpo estraneo o particelle di polvere, quindi ha lo scopo di proteggere i polmoni da infezioni o infiammazioni, non è quindi da considerare una malattia.

#### Quali sono le cause?

La maggior parte delle tossi dipendono da infezioni virali, colpiscono soprattutto i bambini di 3-4 anni che frequentano le comunità infantili per scambio di virus con i coetanei, ma possono colpire anche i più piccoli se frequentano il nido o hanno fratelli maggiori.

#### Quando consultare (il pediatra o il personale infermieristico)

⇒ **SUBITO** se:

- Il bambino ha meno di un mese, salvo il caso che abbia uno o due colpi di tosse in tutto
- Il bambino respira con affanno, anche dopo aver pulito il nasino e anche in assenza di tosse
- 1. Il bambino ha perso i sensi durante un accesso di tosse
- Il bambino ha labbra che diventano bluastre durante la tosse (cianosi)
- Si sospetta che abbia inalato corpi estranei (in questo caso la tosse compare improvvisamente dopo un momento in cui il bambino sembra soffocare)
- Il bambino vi sembra stare molto male a livello generale.

⇒ **PRENOTARE UNA VISITA** se:

- c'è febbre da più di tre giorni
- La tosse dura da più di tre settimane e il catarro diventa giallo-verde
- Il bambino ha tosse da più di due giorni e ha meno di tre mesi
- Si associa vomito per più volte
- La tosse fa perdere parecchio sonno al bambino e costringe a tenerlo a casa da scuola
- Siete comunque preoccupati

#### Consigli per la tosse

Poiché abbiamo visto che la tosse è un meccanismo utile ad espellere il muco e non è una malattia da curare, bisogna usare accorgimenti che aiutino a sciogliere il catarro, non si deve quindi eliminare la tosse. Conviene applicare alcune regole importanti, senza ricorrere subito a medicinali, salvo che sia stato il medico a consigliarli:

- **somministrare liquidi tiepidi**: l'acqua è il miglior mucolitico esistente in natura perché decongestiona le vie respiratorie e aiuta il muco a sciogliersi, si può aggiungere qualche cucchiaino di miele o di sciroppo alla frutta concentrato per lenire il bruciore alla gola oppure usare the o limonata o camomilla tiepida
- **umidificare l'ambiente** dove vive il bambino, soprattutto se l'aria è molto secca, un'umidità relativa del 40-60% è la più adatta, ciò si può fare usando l'umidificatore senza però aggiungere nessuna sostanza balsamica che potrebbe aumentare l'irritazione delle prime vie aeree, attenzione però che l'umidificatore è controindicato per chi soffre di allergia alla polvere perché può favorire la crescita degli acari. Un bambino di 5-6 anni può stare sopra una bacinella di acqua calda, per i più piccoli si può saturare di vapore un piccolo locale come il bagno aprendo i rubinetti dell'acqua calda per 15-20 minuti. Questa tecnica vale soprattutto per le **tossi secche e stizzose**
- **evitare di fumare in casa** perché il fumo ristagna negli ambienti e irrita le vie respiratorie
- **non forzate il bambino a mangiare** perché sotto lo stimolo della tosse potrebbe vomitare tutto
- **gocce, sciroppi e calmanti della tosse vanno usati solo su consiglio medico**, soprattutto i calmanti della tosse si usano solo quando la tosse è secca, stizzosa, senza muco e provoca dolore toracico per lo sforzo e prevalentemente per la notte per favorire il riposo.