



Malattie infettive dell'infanzia

(Varicella, Morbillo, Parotite, Pertosse, Rosolia, Quinta malattia, Scarlattina, Sesta malattia)

Queste malattie sono causate da virus eccetto la scarlattina che è causata da un batterio (streptococco beta emolitico di gruppo A, detto anche Streptococcus piogene). Normalmente colpiscono i bambini nella primissima infanzia ed alcune hanno una tale contagiosità per cui è difficile arrivare all'età adulta senza esserne colpiti. Dobbiamo comunque ricordare che queste malattie provocano complicazioni soprattutto nell'adulto e due di queste, rosolia e varicella, possono creare notevoli problemi se contratte in alcuni periodi della gravidanza.

Ad esclusione della parotite sono malattie esantemiche poiché si manifestano sul corpo con eruzioni cutanee di vario tipo.

- **Varicella:** compaiono macchie che si trasformano rapidamente in vescicole di dimensioni di pochi millimetri che successivamente si trasformano rapidamente in croste. Le lesioni cutanee compaiono a “gettate” (aumentano rapidamente nell'arco di giorni o addirittura ore). Si associano a prurito e, spesso, a febbre. Il periodo di incubazione varia da 7 a 21 giorni. La contagiosità è possibile da pochi giorni prima della comparsa delle lesioni cutanee fino alla trasformazione in croste (5-7 giorni).
- **Rosolia:** macchie rosse associate a ingrossamento dei linfonodi situati ai lati del collo e tipicamente dietro all'occipite. Manca spesso la febbre e frequenti sono i casi senza macchie. Preceduta in genere da un periodo di malessere.
- **Morbillo:** compare febbre che dura 2-4 giorni associata ad infiammazione delle mucose: rinite, congiuntivite e tosse. Dopo un miglioramento con sfebbramento ricompare la febbre associata a macchie che sono presenti con una distribuzione dalla testa ai piedi, iniziando dietro alle orecchie. Febbre in genere molto alta associata a frequenti complicazioni sia di tipo respiratorio (bronchiti, otiti, broncopolmoniti) che neurologico (encefalite descritta in 1 caso su 1000).
- **Quinta malattia:** detta anche “megaloeritema epidemico” si manifesta, senza febbre, con un arrossamento al volto che assume un aspetto “schiaffeggiato” e a macchie diffuse sul corpo “a merletto”.
- **Sesta malattia:** detta anche “febbre dei tre giorni”. Si presenta in genere in bambini di età inferiore ai 3 anni con febbre alta della durata di circa 3 giorni che risponde poco agli antipiretici. Dopo la scomparsa della febbre compaiono delle macchie sul corpo diffuse che possono durare da ore a pochi giorni.
- **Parotite epidemica (orecchioni):** febbre generalmente presente e gonfiore delle ghiandole salivari parotidi situate sotto le orecchie. La tumefazione compare inizialmente da un lato e poi può comparire dall'altra parte. Complicazioni: pancreatite e, se contratta dopo lo sviluppo sessuale, infiammazione del testicolo (orchite fino al 20-30% dei pazienti).
- **Scarlattina:** causata da alcuni tipi di streptococco beta emolitico. Inizia con un mal di gola che, nelle forme tipiche, è una tonsillite con essudato e con puntini rossi sul palato (petecchie). L'esantema è diffuso sul corpo e può avere un colore rosso intenso, scarlatto, da cui il nome di scarlattina. La terapia è antibiotica per prevenire complicazioni a distanza (il più preoccupante è il reumatismo articolare acuto).

Per questo tipo di patologie esistono programmi di vaccinazione specifici che, se attuati adeguatamente, portano alla riduzione dei casi di malattia. L'obiettivo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, tuttora non raggiunto, è quello della eradicazione del morbillo attraverso campagne vaccinali.

Gli antibiotici, ad eccezione della scarlattina, sono inutili salvo in caso di comparsa di complicazioni respiratorie nel morbillo.

Comunque, il loro utilizzo va sempre valutato con il tuo pediatra.

Consigli utili

- Ad eccezione di casi particolari, non è necessario costringere il bambino immobile a letto: se non è debilitato dalla febbre può svolgere nelle mura domestiche le sue normali attività. Sarà lui stesso a chiedere eventualmente di potersi fermare e riposarsi un po'.
- E' bene, in caso di varicella, tenere corte le unghie del proprio piccolo per evitare che grattandosi crei infezioni alla pelle.
- E' utile cambiare il bambino molto spesso (soprattutto il pannolino) utilizzando indumenti di cotone. Lavarlo normalmente (doccia veloce) e non utilizzare talco di nessun tipo. Inoltre, deve bere parecchi liquidi.
- Tenere i bambini affetti da una di queste malattie il più lontano possibile da donne in stato di gravidanza.

Comunque, fai sempre riferimento al tuo pediatra.



Problemi di irritazione da indumenti/pannolini

“Come la pelle di un neonato” è ormai diventata un’espressione proverbiale nel linguaggio comune per indicare una pelle liscia e morbida. Ma è altresì una pelle delicata e vulnerabile, facilmente colpibile da agenti esterni e interni che provocano manifestazioni cutanee, arrossamenti e irritazioni.

Non sono vere e proprie patologie ma sono fastidiose per il bambino e creano, comunque, apprensione nei genitori.

Consigli utili

- Poiché i bambini hanno la pelle molto delicata, vanno privilegiate per i suoi indumenti le fibre naturali, come il cotone, il lino, la seta. Da evitare assolutamente sono invece tutti i materiali sintetici che non assorbono il sudore e molto spesso sono causa di irritazioni cutanee e di reazioni allergiche.
- Altrettanto importante è il lavaggio degli indumenti dei bambini che deve garantire un elevato livello di igiene e, allo stesso tempo, assicurare che non rimangano tracce di detersivi che possono irritare la loro pelle sensibile (l’ideale sarebbe lavare i capi dei bambini separatamente da quelli degli adulti, non usare troppo detersivo, sciacquare con molta cura e cercare di fare in lavatrice carichi leggeri, in modo che l’acqua possa circolare bene e non rimangano tracce di detersivo).
- Un problema in più nei bambini più piccoli è provocato dal pannolino (“dermatite da pannolino”), o meglio da reazioni dovute alle sostanze chimiche presenti nelle feci e nelle urine, associate ad un accumulo di calore nella zona genitale. E’ utile quindi utilizzare pannolini con materiale ipoallergenico e procedere a frequenti cambi.
- Cambiare spesso il pannolino e ad ogni cambio lavare accuratamente le sue parti intime con acqua e prodotti neutri specifici. Tamponare la pelle con una spugna morbida e nel caso si può completare l’operazione con l’asciugacapelli (da tenere a bassa temperatura e a debita distanza). Ad ogni cambio inoltre è bene spalmare uno strato abbondante di crema (le migliori sono quelle a base di ossido di zinco).
- Quando il piccolo dorme è meglio lasciare aperto il pannolino, in modo da far respirare la pelle.

Comunque, fai sempre riferimento al tuo pediatra.



Problemi di igiene (lavarsi le mani, ecc.)

I bambini amano giocare, pasticciare, rotolarsi per terra, per loro quindi sporcarsi non è una cosa brutta, ma è sinonimo di gioco e divertimento. È importante, però, che i bimbi imparino sin da piccoli le regole basilari di una corretta igiene personale e a prendersi cura del proprio corpo.

Consigli utili

- Il bagnetto va fatto preferibilmente alla sera (e non necessariamente tutti i giorni) in modo che diventi anche un momento di relax. Usiamo sempre un bagnoschiuma neutro adatto alla sua pelle delicata.
- Altro punto importante è la pulizia dei denti. Per rendere più divertente il momento di lavarsi i denti, acquistiamo uno spazzolino colorato, a forma di pupazzo, in modo che diventi una sorta di giocattolo, e per il dentifricio, sempre scegliendolo adatto ai bambini.
- Fondamentale insegnare al tuo bambino che bisogna lavarsi le mani prima di andare a tavola. Lo stesso discorso vale per te, soprattutto dopo avergli cambiato il pannolino.
- Sterilizza qualsiasi oggetto che entra in contatto con la bocca del tuo bambino, soprattutto nei primi mesi di vita. Il ciuccio, le tettarelle, i giocattoli e così via. Lava tutto utilizzando sapone e acqua calda e risciacqua con cura tutto prima di sterilizzare.
- Getta subito il latte che tuo figlio non ha bevuto: soprattutto se è caldo può essere l'ambiente ideale in cui si riproducono i batteri.
- Tieni gli animali lontani dal tuo bambino e dagli oggetti che usa normalmente.

Comunque, fai sempre riferimento al tuo pediatra.



Difficoltà di addormentamento

I disturbi del sonno nei bambini sono comuni, spesso difficili da trattare e possono provocare problemi anche nella famiglia.

I più grandi possono avere difficoltà di concentrazione a scuola, possono manifestare comportamenti più aggressivi rispetto alla norma ed agire come se fossero irritati.

Molti studi disponibili sull'insonnia pediatrica suggeriscono che i bambini che non dormono da 8 a 10 ore durante la notte, sono più a rischio di problemi di comportamento e di prestazioni.

Vediamo quali sono le principali cause di insonnia nei bambini:

- disturbi del sonno per associazione, ovvero quando il bambino, associa l'addormentamento a dei rituali fissi o a determinate circostanze. Pertanto, se si risveglia la notte, non si riaddormenta se non in presenza delle stesse condizioni;
- disturbi da eccessiva assunzione di cibo o bevande;
- disturbi da problemi digestivi;
- disturbi da allergie alimentari (in particolar modo alle proteine del latte);
- disturbi psicologici, da mancata identificazione del limite delle regole, da incubi notturni, ecc...

Consigli utili

È importante innanzitutto conoscere i principi basilari di igiene del sonno dell'infanzia, e soprattutto quali sono le comuni abitudini scorrette che possono instaurare o cronicizzare un problema di sonno nei bambini.

Evitare perciò di:

- cullarlo in braccio fino all'addormentamento;
- mantenere un contatto fisico, seppur minimo (mano, capelli) con un genitore durante l'addormentamento;
- farlo addormentare in posti diversi dal lettino;
- farlo addormentare in macchina;
- dare da bere o allattarlo durante l'addormentamento;
- somministrare tisane o camomilla per facilitare l'addormentamento;
- farlo stancare prima dell'ora dell'addormentamento;
- farlo dormire a pancia in sotto;

- fare il bagnetto prima di andare a letto (in alcuni bambini è uno stimolo eccitante e non rilassante).

Per migliorare il sonno del bambino spesso è sufficiente intervenire su queste abitudini di vita e sui fattori ambientali (il rumore, la temperatura nella stanza, la luce nella stanza, ecc.), applicando i principi di igiene del sonno (aiutare il bambino ad associare il sonno con il suo lettino, mantenere costanti gli orari di addormentamento e risveglio, mandare il bambino a dormire già sazio).

È importante che i genitori chiedano un parere al pediatra prima di somministrare qualsiasi farmaco, anche se di automedicazione, contro l'insonnia. Spesso questi farmaci sono adatti all'uso solo in età adulta. Il vostro pediatra potrà consigliarvi un approccio naturale al trattamento dell'insonnia prima di provare con farmaci veri e propri. Il primo passo seguito da molti medici, ad esempio, è di impostare una nuova routine notturna con vostro figlio.