



La Food and drug administration (Fda), ente americano che regola farmaci e cibi, danno dei **consigli per curare il raffreddore nei bambini che hanno meno di 2 anni:** gli esperti consigliano di **non ricorrere all'uso dei farmaci per evitare gravi effetti collaterali.**

Per i bambini sopra i due anni invece alcuni farmaci da banco possono aiutare a migliorare alcuni sintomi, ma non rendono più veloce il decorso della malattia. Il disagio per **i neonati** può essere avvertito soprattutto durante le poppate o durante il sonno, che a causa dell'ostruzione delle prime vie aeree, possono essere intervallati da piccole apnee.

Per liberare il naso dal muco, il sistema più efficace è fare dei **lavaggi nasali più volte al giorno,** specialmente prima della poppata e della nanna.

Gli esperti consigliano di **far bere ai bambini bevande calde,** usare un vaporizzatore o umidificatore per rendere l'aria più umida e meno secca.

Altro consiglio è di fare lavaggi nasali con acqua salata o soluzione salina nei neonati usando una siringa, e usare acetaminofene o ibuprofene per ridurre la febbre e dolori.

Oltre ai lavaggi nasali, si può fare l'aerosol, il vapore aiuta a sciogliere le secrezioni, usare solo soluzione fisiologica e non aggiungere farmaci, come fluidificanti o cortisonici, che non hanno alcuna documentata efficacia.

Nei giorni in cui il bambino è raffreddato, si può collocare un cuscino sotto il materasso del suo lettino: dormire con la testa leggermente rialzata fa defluire meglio le secrezioni.

Se il bambino non ha febbre, può uscire solo se la giornata non è particolarmente rigida e ventosa, è preferibile anche tenerlo a casa dal nido per qualche giorno.

La raccomandazione è di chiamare il pediatra se la febbre supera i 38,8, se la respirazione diventa difficoltosa, le labbra diventano blu, se il bambino non mangia o beve e ci sono segni di disidratazione.

Nella fascia d'età tra 0- 2 anni, è meglio infatti evitare di dargli qualsiasi farmaco da banco, il raffreddore è un'infezione virale, dunque non può essere trattata con gli antibiotici.

Passa nel giro di 1-2 settimane, senza bisogno di alcun farmaco. Per i bambini sopra i due anni, alcuni farmaci da banco possono aiutare, la tosse è uno dei sintomi normali, e non sempre è un male perchè aiuta il corpo ad espellere il muco dalle vie aeree e proteggere i polmoni.

Il pediatra va contattato ai primi segni di malessere se il bambino ha 3 mesi e se compare la febbre in neonati con meno di 2 mesi. La cura più efficace è tenere pulito il naso con semplice soluzione fisiologica e aspettare che passi da sé.

I bimbi si ammalano di più perchè non hanno ancora un bagaglio sufficiente di anticorpi, ogni anno i bambini in media hanno 6-8 episodi di raffreddore, soprattutto durante la stagione invernale, quando il freddo, e soprattutto gli sbalzi di temperatura, favoriscono l'ingresso di germi.