

La febbre nel bambino: come comportarsi

La **febbre** nei **bambini** è un sintomo molto frequente, che spesso spaventa i genitori e li spinge a consultare il pediatra o a recarsi in Pronto Soccorso. Nella maggior parte dei casi non c'è, però, nulla di cui preoccuparsi.

Qui di seguito puoi trovare alcuni consigli su come comportarsi quando il bambino ha la febbre.

Cos'è la febbre?

La febbre è generalmente definita come un aumento della temperatura corporea superiore ai 37°C se misurata per via ascellare o inguinale, o superiore ai 37,5°C se misurata per via rettale o orale.

La febbre non è una malattia, ma un sintomo.

Rappresenta, in molti casi, la risposta dell'organismo alle infezioni. La temperatura corporea aumenta al di sopra dei valori considerati "normali", in quanto il termostato che regola la temperatura dell'organismo viene impostato su una soglia più alta.

Come misurare la febbre?

Esistono diversi tipi di termometri: quelli a Galinstan, una lega che ha sostituito il mercurio, e i termometri digitali, che misurano la temperatura elettronicamente. I primi sono da preferire. I termometri a infrarossi che misurano la temperatura all'interno dell'orecchio, possono dare una misura poco accurata se non utilizzati in modo corretto e il loro utilizzo è preferibile da parte del personale sanitario (per esempio in ospedale). I termometri che misurano la temperatura della fronte del bambino, pur con il vantaggio delle comodità di impiego, non appaiono a oggi sufficientemente affidabili. Per quanto riguarda la sede, le misurazioni rettale o buccale danno valori più accurati. La misurazione rettale può, però, essere fastidiosa e invasiva. Per questo motivo, secondo le indicazioni della Società Italiana di Pediatria, la sede ascellare è quella da preferirsi quando si misura la febbre a casa.

Quando è necessario curare la febbre?

L'aumento della temperatura corporea è un meccanismo di difesa utile per l'organismo perché rende più efficace la risposta del sistema immunitario e riduce la capacità di virus e batteri di moltiplicarsi. In passato erano state fissate delle soglie di temperatura oltre le quali era raccomandato il trattamento con i farmaci (per esempio se la febbre superava i 38,5° C). Oggi si preferisce dare maggiore importanza a come sta il bambino e l'indicazione è di somministrare un farmaco antifebbrile se il bambino appare particolarmente sofferente e a disagio. Ci sono, infatti, bambini che anche con febbre a 39°C sono reattivi, giocano e altri che con temperature inferiori possono essere sofferenti.

La febbre nel bambino: come si cura?

I farmaci disponibili per curare la febbre nel bambino sono paracetamolo e ibuprofene. Il paracetamolo è l'antipiretico di prima scelta perché è efficace e ha pochi effetti collaterali. L'ibuprofene deve essere considerato di seconda scelta e, inoltre, è controindicato in caso di varicella e in presenza di vomito e/o diarrea. I farmaci antifebbrili vanno preferibilmente somministrati per via orale (gocce, sciroppo, bustine, compresse) ma, se il bambino vomita e non riesce a trattenere niente nello stomaco, si può ricorrere alle supposte. È consigliabile non svegliare un bambino che dorme per dargli il farmaco: il riposo aiuta il corpo a combattere l'infezione. Per la dose da somministrare occorre fare riferimento a quanto riportato nel foglietto illustrativo, considerando che deve essere calcolata sulla base del peso del bambino e devono essere rispettati gli intervalli tra una dose e la successiva. Sul foglietto illustrativo sono presenti alcune tabelle con l'indicazione del volume in millilitri o del numero di gocce da somministrare sulla base del peso e dell'età del bambino. Si raccomanda di utilizzare il dosatore (siringa, bicchierino) contenuto nella confezione del medicinale; se questo non fosse presente, chiedere consiglio al farmacista o al pediatra.

L'uso alternato o combinato di paracetamolo e ibuprofene è sconsigliato, in quanto può aumentare il rischio di effetti indesiderati.

Oltre all'uso di farmaci, si raccomanda di far bere a sufficienza il bambino: l'aumento della temperatura e il sudore diminuiscono la quantità di liquidi, che devono essere integrati. Se è allattato al seno, non interrompere l'allattamento. Se il bambino non vuole, non forzarlo a mangiare. Non è necessario che il bambino rimanga per forza a letto, dipende da come si sente. Infine, è importante evitare di coprire troppo il bambino: vestirlo con abiti leggeri può facilitare la dispersione del calore, diminuendo il suo disagio. E' invece, sconsigliato l'uso di borse del ghiaccio, in quanto, oltre a creare fastidio per il bambino, possono scatenare i brividi, peggiorando la febbre. Lo stesso vale per le spugnature: se si vuole fornire una sensazione di benessere al bambino, utilizzare acqua tiepida, non fredda.

Quando è necessario contattare il pediatra?

Poiché spesso la causa principale della **febbre nei bambini** è un'infezione virale che tende a guarire spontaneamente nell'arco di 3-4 giorni, si possono attendere anche 72 ore prima di contattare il pediatra, purché il bambino continui a giocare e ad assumere liquidi. Vanno, invece, visitati quei bambini che presentano sintomi che fanno sospettare un'infezione batterica (mal di gola senza catarro, mal d'orecchio che non migliora con l'antidolorifico, respiro affannoso con o senza tosse, difficoltà a urinare, articolazione gonfia). È necessario contattare subito il pediatra se:

- l'età del bambino è inferiore ai 3 mesi;
- in presenza di convulsioni;
- il bambino appare eccessivamente sonnolento oppure eccessivamente irritabile;
- il collo è rigido (non riesce a toccarsi il petto con il mento o a guardare in su);
- la respirazione è difficoltosa;
- sulla pelle sono presenti petecchie o ecchimosi (piccole o grandi macchie emorragiche)