

Cosa fare in caso di febbre

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

- La temperatura corporea può variare da persona a persona e, soprattutto nei bambini, può aumentare in seguito a sforzi, assunzione di pasti o bevande calde, riscaldamento eccessivo dell'ambiente. In tal caso l'aumento della temperatura può essere "normale" e questa va quindi solo ricontrollata.

Come misurare la febbre

- In linea di massima non è bene misurare la temperatura subito dopo che il bambino si è alzato dal letto; è meglio dopo che ha fatto colazione (la temperatura "del letto" è spesso superiore al normale).

Nel bambino di età inferiore ai due anni è preferibile misurare la temperatura corporea per via rettale nel seguente modo:

- prendere un termometro prismatico, di quelli piccoli per bambini, e, tenendolo saldamente tra indice e medio, scuoterlo con energia fino a che la colonnina di mercurio non sia scesa sotto i 34° gradi
- stendete il bambino sulla schiena sopra un piano rigido (fasciatoio o letto) e con la mano sinistra prendergli le caviglie e alzargli le gambe quasi ad angolo retto
- con la mano destra immergere il bulbo del termometro nell'olio o nella vaselina e poi introdurre delicatamente nel retto del bambino solo il bulbo contenente il mercurio
- stringere le natiche del bambino tenendole ben ferme e aspettare due minuti
- togliere il termometro e leggere controllando la temperatura raggiunta dal mercurio

Nel bambino più grande, o quando c'è diarrea, è meglio prendere la temperatura corporea per via ascellare. Per fare questo:

- scuotere il termometro portando la colonnina di mercurio sotto i 34° C
- spogliare il bambino e assicurarsi che l'ascella non sia bagnata (in caso contrario asciugarla)
- mettere il bulbo del termometro nella parte più alta dell'ascella, a contatto con la pelle
- tenere il braccio del bambino accostato al torace, così da mantenere più saldamente il termometro in posizione, e aspettare tre minuti; stare sempre con il bambino durante questa misurazione per essere sicuri che sia stata eseguita correttamente
- togliere il termometro e leggere controllando la temperatura raggiunta dal mercurio

dopo avere scritto la temperatura raggiunta, è necessario lavare il termometro con acqua tiepida e sapone, pulirlo con un disinfettante e riporlo nella sua custodia in un luogo sicuro, lontano dalla portata dei bambini.

Se il termometro indica febbre...

La febbre non è una malattia, ma una reazione del corpo all'attacco di batteri o virus.

Per questo motivo è necessario *osservare il bambino* per rendersi conto di come sta:

- è pallido?
- è vivace?
- ha appetito o non ha voglia di mangiare?
- ha voglia di giocare?
- piange continuamente?
- è molto più calmo del solito?

Altri segni, che accompagnano la febbre, e che bisogna osservare, sono:

- respirazione difficoltosa e naso chiuso
- tosse
- dolore alle orecchie
- difficoltà a muovere la testa
- vomito
- diarrea.

Il più delle volte è necessario aspettare 24 ore prima che questi segni siano evidenti.

Quando preoccuparsi? Quando consultare il pediatra?

È sempre necessario cercare di individuare la causa della febbre, spesso dovuta ad una infezione (della gola, del naso, delle orecchie, delle urine etc.)

Spesso però non si riesce subito a risalire al motivo della febbre, e si è costretti a fare una diagnosi generica.

si può attendere almeno 24-48 ore prima di portare il bambino dal pediatra

- se i sintomi sono lievi e poco disturbanti (es. il semplice raffreddore con starnuti)
- se il bambino ha più di un anno di età

dando nel frattempo al bambino un farmaco per tenere bassa la temperatura corporea.

Tale attesa è spesso utile perché si chiarisca meglio il quadro clinico.

è bene consultare urgentemente il pediatra

- se il bambino ha meno di tre mesi;
- se è molto irritabile, piange continuamente ed è difficilmente consolabile
- se è molto sonnolento e si fa fatica a svegliarlo
- se la febbre supera 40° C misurata in sede ascellare, o 40.5° C in sede rettale
- se fa fatica a muovere la testa ed il collo
- se scuote violentemente le braccia o le gambe, rigido od abbandonato (convulsioni)
- se ha macchie rosse o scure sulla pelle
- se ha più di 50 respiri al minuto (tra i 3 e i 12 mesi di vita), o più di 40 respiri al minuto (dopo i 13 mesi di vita)
- se ha un forte dolore alla pancia

cosa dire al pediatra al telefono

- l'età del bambino
- quanta febbre ha e come è stata misurata
- da quanti giorni ha la febbre
- altri disturbi associati alla febbre

- se il bambino è stato a contatto, nei giorni precedenti, con persone ammalate
- se il bambino è stato sottoposto da poco ad una vaccinazione

E' opportuno controllare la temperatura corporea del bambino almeno tre volte al giorno (mattino, pomeriggio e sera), per determinare le sue oscillazioni in relazione al comportamento del bambino e alla somministrazione dei farmaci.

La cura: cosa fare

- tenere il bambino in ambiente fresco
- non coprirlo in maniera eccessiva: usare vestiti leggeri, oppure mutandine e maglietta; non usare coperte pesanti quando è a letto. In questo modo si permette al corpo di traspirare e di disperdere calore. Solo quando sono presenti brividi e il bambino sente freddo è bene coprirlo.
- idratarlo dandogli da bere acqua, tè o camomilla un poco zuccherati, a piccoli sorsi, a volontà (se il bambino ha vomito o diarrea è necessario fargli bere a piccoli sorsi la soluzione reidratante che il medico avrà prescritto)
- non forzarlo a mangiare a qualsiasi costo, ma concedergli piccoli pasti facilmente digeribili.
- se la febbre supera i 39" C si possono effettuare spugnature con acqua tiepida su fronte, inguine e polsi (non usare invece alcool o ghiaccio).

I farmaci contro la febbre vanno usati nei casi in cui la febbre sia causa di "disagio" per il bambino: di solito ciò si verifica per temperature superiori ai 38° C ascellari, ovvero ai 38.5° C misurate rettali.

Febbri di lieve entità non richiedono l'uso di farmaci

- fa eccezione il bambino che ha avuto già un episodio di convulsioni in corso di febbre: in questo caso il farmaco per ridurre la febbre andrà somministrato quando la temperatura ascellare supera i 37.5° C

A casa, quando è necessario impiegare un farmaco contro la febbre, è bene utilizzare il Paracetamolo (ad esempio Tachipirina, Efferalgan, etc.) alle dosi indicate dal vostro pediatra. Di solito una dose è capace di tenere bassa la febbre per 5 o 6 ore. Le dosi possono essere ripetute se la febbre persiste, o ritorna, o crea disturbo al bambino.

È meglio utilizzare confezioni con chiusura di sicurezza, acquistarne una sola per volta e tenerla lontano dalla portata dei bambini.

Da: *Divisione di Pediatria "ospedale Bufalini" di Cesena* Cosa fare in caso di febbre
Quaderni acp 1997; 4(3)

Le domande da fare al mio pediatra:

.....

