

DIARREA E VOMITO

Che cosa è?

Si parla di diarrea quando il bambino presenta numerose scariche di feci liquide o non formate e mucose; spesso il bambino mostra anche mal di pancia, irritabilità, febbre e vomito.

Diarrea e vomito dipendono quasi sempre da infezioni sostenute da microbi (virus, batteri, parassiti), che arrivano nell'organismo attraverso la bocca.

Quando preoccuparsi?

Qualunque sia il motivo a determinare la diarrea, dovete preoccuparvi se il numero di scariche liquide sono superiori a 4-6 nella giornata oppure quando i vomiti sono 3 o più nelle 24 ore. In questi casi c'è la possibilità che il bambino, soprattutto se piccolo, presenti disidratazione, cioè perdita dei liquidi dell'organismo: lo potete capire se presenta labbra secche e lingua asciutta e produce poca pipì nella giornata.

Che fare?

E' fondamentale che il bambino nelle prime 4-6 ore beva a volontà : proponetegli soluzioni reidratanti orali o liquidi come tè deteinato, camomilla, acqua, poco zuccherati; se c'è vomito attendere un'ora dall'episodio di vomito senza somministrare nulla e in seguito somministrare bevande fredde (da frigorifero) a piccoli sorsi (circa 5 cc ogni 5 minuti).

Si possono concedere dopo qualche ora dei cibi solidi solo se il bambino mostra di gradirli; gli alimenti consigliati sono:

- riso o crema di riso, con formaggio parmigiano grattugiato
- patate e carote bollite
- carne bianca bollita o ai ferri
- mela e banana;

latte e latticini vanno sospesi, ma per poco tempo : si ritornerà velocemente, dopo meno di mezza giornata, ad una alimentazione regolare appena vedete che vostro figlio ha appetito e i disturbi (vomito, diarrea, mal di pancia) si attenuano.

E per evitare il contagio?

La diarrea è molto contagiosa: la trasmissione della malattia avviene di solito tramite le mani, se contaminate con le feci e poi portate alla bocca; in famiglia è utile:

- predisporre sapone liquido e salviette personali per il bambino con diarrea, da cambiare frequentemente
- disinfettare il water e il bidet con candeggina
- lavarsi le mani con acqua e sapone dopo aver manipolato il bambino
- lavarsi regolarmente le mani prima di cucinare o di mettersi a tavola
- gettare al più presto il pannolino sporco di feci, dopo averlo ben chiuso
- invitare il bambino ammalato, se grandicello, a lavarsi le mani dopo essere stato in bagno.

Si devono usare medicine?

- in caso di abbondante diarrea o vomito sono consigliate le soluzioni reidratanti glucosali (bevande a base di sali minerali e di zuccheri).
- se è presente vomito ripetuto, si cercherà di somministrare soluzioni reidratanti, acqua fredda, zuccherata o liquidi chiari freddi a cucchiaini, osservando una pausa alimentare di circa un'ora dall'episodi di vomito.

- se il sederino si arrossa?: spalmate sulla parte irritata delle creme a base di ossido di zinco ai cambi, spesso l'arrossamento rimane per tutto il tempo in cui il bambino si scarica male.

Quando chiamare subito il pediatra?

- il bambino ha meno di 3 mesi
- è presente vomito che non risponde all'uso dei farmaci
- il bambino appare disidratato (urina poco o nulla, ha la bocca asciutta, è prostrato)
- continua ad avere scariche liquide, dolori alla pancia e non riesce a prendere né cibo, né medicine

Cosa riferire al medico per telefono ?

- età del bambino
- numero delle scariche
- se ha vomito numero degli episodi
- se ha febbre
- la durata dei disturbi
- se ha sangue e muco nelle feci
- se beve e fa pipì
- se ha avuto contatti con altre persone con diarrea o vomito

Quando far tornare a scuola o al nido il bambino?

Il bambino può tornare a scuola quando sta bene, non presenta più vomito, dolori addominali e scariche frequenti (se porta il pannolino, le feci devono essere sufficientemente compatte da restarvi contenute).

Se la coprocoltura ha evidenziato dei batteri contagiosi, cioè Salmonelle, Shigelle, Campylobacter, la riammissione a scuola può essere possibile, a giudizio del pediatra, anche se il germe si trova ancora nelle feci, ovvero se il bambino resta portatore. Per la riammissione al nido è invece consigliabile attendere la scomparsa dei microbi, cioè la negativizzazione della coprocoltura.

Ricordate inoltre che....

- la diarrea può durare per qualche giorno : non abbiate fretta a rimpinzare il bambino, ma lasciate che sia lui a richiedere il cibo
- se trovate dei filamenti di sangue rosso vivo nelle feci in più di 2 scariche, è raccomandato l'esame colturale delle feci (la coprocoltura), perché potrebbe essere in causa qualche batterio particolarmente contagioso.