

## BIMBI IN FORMA

dottor **MARIO COTELLESA** - [pediatri@ilsecoloxix.it](mailto:pediatri@ilsecoloxix.it)**CONGIUNTIVITE  
A NOVE ANNI**

Spesso mia figlia, che ha nove anni, va incontro a infezioni della congiuntiva con produzione di pus o comunque di un sedimento giallastro. L'occhio prima si arrossa, poi compare questo fastidioso problema. Visto che negli ultimi mesi le infezioni sono ricomparse tre volte, nonostante la cura con il collirio antibiotico abbia funzionato, si può fare qualcosa in termini preventivi? **LETTERA FIRMATA** e-mail

La congiuntivite è un'infiammazione della sottile e trasparente membrana (congiuntiva) che ricopre la porzione bianca dell'occhio e la superficie interna delle palpebre (sclera). È

una malattia comune nell'infanzia e può essere di origine infettiva (batteri, virus) allergica o da sostanze irritanti. Nel bambino che frequenta l'asilo o la scuola il contagio avviene attraverso contatti con persone infette, per contatto "faccia a faccia" o tramite le mani o per via aerea. Sono presenti arrossamento della sclera (occhi rossi) e delle palpebre, aumento della lacrimazione, secrezione. Questa può essere sierosa, cioè quasi trasparente, oppure densa e giallastra per la presenza di muco e/o pus. In questo caso già dal risveglio il bambino può presentare l'effetto degli "occhi incollati" per la presenza di pus che si raccoglie lungo il bordo della palpebra. Le infezioni virali migliorano in 8-10 giorni, mentre le infezioni batteriche iniziano a

migliorare dopo circa 3 giorni di trattamento. La terapia deve sempre essere valutata e gestita dal pediatra: in genere la terapia è locale con colliri o pomate oftalmiche contenente antibiotici; il trattamento comunque deve essere protratto per 5-7 giorni e deve sempre riguardare entrambi gli occhi anche se uno solo appare interessato all'infezione. Prima di applicare il collirio è utile eseguire una detersione dell'occhio con salviette premedicate o garze umide di cotone sterile. Le forme allergiche si distinguono dalle infettive perché sono stagionali e caratterizzate da secrezioni chiare, gonfiore delle palpebre, arrossamento e lacrimazione. Danno una sensazione di corpo estraneo e la necessità di strofinare l'occhio per il forte prurito.

**SONNO, SE NON BASTA  
LA CAMOMILLA**

Cosa si deve fare per combattere i risvegli notturni nel bambino di 6 anni? Sono iniziati in concomitanza con la scuola, purtroppo la camomilla non basta.

**LETTERA FIRMATA** e-mail

Fattori fisici, psicologici, relazionali ed evolutivi possono concorrere a determinare i disturbi del sonno. Fra i disturbi del sonno vanno ricordati gli incubi notturni, brutti sogni che avvengono durante la fase del cosiddetto sonno Rem, in pratica nella seconda metà della notte, prevalentemente in età prescolare (dai 3 ai 6 anni). Anche fattori psicologici e relazionali influenzano la qualità del sonno: quando il bam-

**Radio 19**

Questa rubrica è anche nel programma radiofonico **News Jockey** ogni lunedì mattina su Radio 19

bino è sottoposto a uno stress eccessivo, in caso di cambiamenti significativi nella sua esistenza, come l'inizio della scuola, la nascita di un fratellino o di una sorellina, la separazione dei genitori, la morte di un parente stretto, un trasloco, in tutti questi casi è possibile che il bambino manifesti un suo disagio o difficoltà at-

SCRIVERE A:

**BIMBI IN FORMA**Il Secolo XIX - piazza Piccapietra 21  
16121 Ge - fax. 010 5388426**PREVENZIONE  
IGIENE ORALE  
GIÀ DA PICCOLI**

L'IGIENE orale deve essere iniziata molto presto, deve essere accurata e scrupolosa, tesa a non vanificare tutte le metodiche di prevenzione delle carie (assunzione fluoro, corretta alimentazione, visite regolari dal dentista) in modo da diventare una abitudine di vita per il bambino. Il bambino va istruito all'uso dello spazzolino. Già dopo l'eruzione dei primi denti la mamma inizierà a pulirli con uno spazzolino morbido e senza dentifricio e progressivamente dai due anni si potrà insegnare al bambino l'uso dello spazzolino e la regolarità dell'operazione: i genitori dovranno controllare che la tecnica sia quella corretta. I bambini devono essere responsabilizzati a curare la propria igiene orale, imparando con l'esempio e il gioco l'abitudine di lavarsi i denti immediatamente dopo il pasto.

traverso disturbi legati al sonno. In questi casi è necessario intervenire sulla causa che ha provocato il disturbo più che sul disturbo del sonno; a volte i risvegli notturni sono alimentati, come in un circolo vizioso, dall'ansia dei genitori e dal disagio del bambino. In generale nelle ore serali, prima dell'addormentamento, è importante che il bambino viva un ambiente familiare tranquillo, sereno, in modo da contenere eventuali momenti di agitazione. Se il bambino vive situazioni conflittuali o stressanti queste dovrebbero essere affrontate ed elaborate insieme al bambino prima di andare a dormire attraverso il gioco o altri sistemi che lo coinvolgano in modo che queste situazioni non si riflettano in modo diretto sul sonno.