



# Società Nazionale di Salvamento

"PER LA SICUREZZA DELLA VITA SUL MARE"

FONDATA IN LUGLIO 1871

ERETTA IN ENTE MORALE CON R. DECRETO 19 APRILE 1876

## *I bambini ai tempi del Coronavirus*

“ Comunque questo coronavirus  
una cosa bella l’ha fatta:  
ci ha resi tutti uguali”  
Serena, 11 anni

*A cura della*

**Dr.ssa Paola Cerutti**

*Pediatra ospedaliera e di base*

*Comitato Medico-Scientifico*

*Società Nazionale di Salvamento*

*e con la collaborazione del*

**Dott. Alfredo Rossi**

*Direttore Sanitario – SNS*

### ***Rischi per i bambini durante la pandemia del nuovo coronavirus: davvero pochi?***

Non è certo che i bambini siano meno colpiti dal SARS-CoV2, ma è ad ora evidente che sviluppano generalmente **meno sintomi della malattia CoViD**.

Anche tra i bambini la gravità dei sintomi cresce con l’aumento dell’età. I casi gravi che hanno necessitato ospedalizzazione o che hanno avuto cattiva prognosi sono fortunatamente assai rari.

Nella grande maggioranza i bambini affetti hanno sintomi lievi o trascurabili.

Quali ? : *febbre, tosse, rinite, mal di testa, mal di pancia, mal di gola, talora diarrea o vomito.*

*In qualche caso si manifesta la polmonite interstiziale, a prognosi decisamente migliore che negli adulti.*

La minor gravità del decorso della malattia nei bambini ricorda più l’epidemiologia di poliomielite, morbillo e varicella (più gravi in adolescenti e adulti, che nei bambini), che non quella delle pandemie di influenza “spagnola” del 1918 e di influenza H1N1 del 2009, che furono più simili al CoViD per i sintomi respiratori .

Le ragioni per cui il nuovo coronavirus CoV2 è più “indulgente” con i piccoli sembrano essere: la miglior funzionalità della loro immunità, la miglior efficienza respiratoria, la minor espressione di alcuni recettori cellulari per i coronavirus (ACE2), le minori comorbidità (malattie concomitanti), la minor tendenza ad una risposta immune iperinflammatoria dannosa, tipica invece dell’adulto.

### ***Contenere il contagio in una casa con bambini: è possibile?***

Proprio l’indulgenza del CoV2 coi più piccoli li rende veri “untori” potenziali in casa, fuori casa e sulle infinite superfici con cui entrano a contatto!

E sappiamo quanto sia impossibile contenere la fisicità entusiasta dei bambini, oltretutto repressa dalle misure di contenimento sociale. Non possiamo tuttavia eccedere nel contenimento fisico (la salute dei bambini dipende anche da una loro equilibrata libertà di movimento) e neppure possiamo applicare la disinfezione eccessiva di ogni oggetto (sono aumentati i casi di intossicazione da disinfettanti in corso di questa pandemia).

Occorre **ribadire quelle ovvie norme igieniche che devono entrare con rigore (ma anche giocosamente!) nelle abitudini quotidiane** dei bambini e dei ragazzi. Proviamo a riassumere: Lavare le mani con sapone non antibatterico per almeno 20 secondi (trovando una canzoncina adatta per rendere la procedura gradita!); solo in caso di mancanza di acqua e sapone usare un gel igienizzante al 60% di alcol;

Abituare il bimbo all'uso di fazzoletti di carta una sola volta per tossire, starnutire o soffiare il naso e in mancanza di essi tossire o starnutire nell'incavo del gomito (loro riconosceranno la Dab dance!);

Pulire e disinfettare la casa con regolarità e cautela, senza eccessi, in particolare maniglie, interruttori, rubinetteria, servizi igienici, telefoni, cuffie, tablet, tastiere e comodini (se chiederanno di aiutarvi sarà occasione di insegnar loro a mettere ordine, soprattutto nei loro giochi!);

Arieggiare regolarmente le stanze e non scuotere abiti, tovaglie o altro dentro casa;

Lavare periodicamente pupazzi e peluche, lasciandone esposti il meno possibile;

Insegnare a non toccarsi occhi e naso e non mettersi dita o altro in bocca (vince chi resiste tutto il giorno senza farlo: date il buon esempio!);

Insegnare come indossare e come togliere la mascherina, utile in caso di sintomi (i bambini comprendono meglio di noi le regole del gioco, se spiegate con chiarezza!);

Non scambiare posate, bicchieri, piatti, cuscini e asciugamani (anche gli asintomatici possono contagiare);

Trattare gli animali domestici con igiene consueta evitando effusioni eccessive (le coccole si possono fare, ma meglio con le mani che con la faccia!).

Il familiare che risulti anche minimamente sintomatico va isolato il più possibile e, se ha un'età che lo consente, deve indossare almeno la mascherina chirurgica.

Se chiediamo aiuto ai bambini, renderanno questa sfida all'isolamento virale ludica e quasi avventurosa.

### ***La quotidianità dei bambini durante la pandemia: cosa resta di "normale"?***

Motivare ai bambini il **distanziamento** sociale da nonni e amichetti e giustificare le pressanti attenzioni igieniche, **senza infondere in loro ansie e paranoie**, dipende dal nostro atteggiamento, che deve essere rassicurante e sincero. Andranno colti nei bambini i segni di ansia, irritabilità e insonnia e affrontati con rassicurazione, propositività, routine e fantasia. Normale è ciò cui ci si adatta. La loro capacità di adattamento è superiore alla nostra, se ci vedono positivi, possibilisti ed equilibrati. Anche nel disagio e nella nostalgia, se lasciati esprimere, i bambini e i ragazzi possiedono una innata capacità creativa di proporre risoluzione di problemi con significativa resilienza. Vanno educati a questo, in maniera consona alla loro età anagrafica: motivando i più piccini alla "battaglia" da vincere contro il virus invisibile, ma distraendoli spesso con altri argomenti e mantenendo la loro ritualità quotidiana; con i più grandi, invece, leggendo, informando, ascoltando e stimolando a creazioni artistiche o progettuali, ispirate da un momento epocale singolare, ricco di emozioni, di sfide, di incognite e di speranze.

Le informazioni traboccanti sui vari *social media* vanno attentamente selezionate, filtrate e limitate dalla presenza dell'adulto. Il giudizio va coltivato. Le relazioni a distanza sono un'opportunità unica di utilizzo finalmente virtuoso e moderato degli strumenti tecnologici di telecomunicazione (da parte dei ragazzi e da parte nostra). L'*e-learning* dei bambini e lo *smart working* dei genitori sono una grandissima occasione di organizzazione, autonomia, responsabilizzazione, confronto e rispetto dei rispettivi spazi e tempi. Non dovranno mancare occasioni di movimento fisico anche in condizioni di isolamento domiciliare: ginnastica, danza, gioco libero, allenamento fisico, discipline psicocorporee adattate per bambini. Ove possibile, creiamo momenti di riappropriazione del gusto per la musica, l'arte, la natura e la cucina tradizionale, strumenti culturali che consentono nella distrazione di costituire una circostanza di crescita collettiva.

### ***Prevenzione e cura: cosa si può fare per ammalarsi meno e guarire prima?***

Tra le migliori strategie preventive delle complicanze virali si annovera **un corretto regime alimentare** (altra eccellente abitudine da adottare e non abbandonare più!): verdura e frutta, buona

idratazione, riduzione degli zuccheri semplici, varietà, stagionalità ed equilibrio degli alimenti. Una adeguata idratazione orale (acqua, brodi, spremute, estratti, tisane) è fondamentale per rendere l'organismo più adatto a fronteggiare il CoViD, anche nei bambini, perché riduce la densità delle secrezioni e il rialzo termico.

In caso di sintomi febbrili o dolorosi meglio per cautela evitare l'ibuprofene, a cui **va preferito il paracetamolo, in dosi corrette per il peso del bambino.**

In presenza di sintomi deve essere contattato il pediatra curante, per consentire il monitoraggio della situazione clinica, l'eventuale visita medica e la prescrizione di integratori e farmaci per gestire, contenere e risolvere i sintomi, mancando tuttora sia un farmaco antivirale specifico definitivo sia un vaccino mirato.

### ***Allattamento, gravidanza, parto, puerperio durante l'epidemia: si partorisce e si allatta tranquille?***

Non essendo stato riscontrato il CoV2 in placenta, cordone ombelicale, colostro e latte materno, si considera che il passaggio, proprio come nella prima epidemia di SARS del 2002, non avvenga per via verticale (transplacentare da mamma a feto), ma post-partum (dalla mamma a occhi, naso o bocca del neonato). Quindi se le condizioni cliniche e il volere della madre lo consentono, non sussistono controindicazioni al parto naturale e all'allattamento materno, al seno o spremuto. La mamma sintomatica o CoViD-positiva potrà quindi serenamente partorire e allattare, tutelando in questo modo il benessere del figlio e di sé stessa, avendo però l'accortezza di indossare una mascherina adeguata e lavarsi accuratamente le mani, rimandando solo di pochissime settimane i baci a labbra nude al suo piccolo, nato in epoca speciale.

## ***Paola***

### ***Bibliografia di riferimento***

- Guan WJ, Ni ZY, Hu Y, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China [published online ahead of print, 2020 Feb 28]. *N Engl J Med.* 2020;10.1056/NEJMoa2002032. doi:10.1056/NEJMoa2002032
- CDC 2020. [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html)
- AAP. Dong Y, Mo X, Hu Y et al. Epidemiology of COVID-19 among children in China. *Pediatrics* 2020; DOI:10.1542/peds.2020-0702
- WHO. Clinical management of severe acute respiratory infections (SARI) when COVID-19 disease is suspected. Interim Guidance. 13 March 2020, Geneva. <file:///Users/riccardo/Downloads/clinical-management-of-novel-cov.pdf>
- Wang L et al. Working Committee on Perinatal and Neonatal Management for the Prevention and Control of the 2019 Novel Coronavirus Infection. Chinese expert consensus on the perinatal and neonatal management for the prevention and control of the 2019 novel coronavirus infection (First Edition). *Ann Transl Med.* 2020 Feb;8(3):47. doi: 10.21037/atm.2020.02.20