

Consigli ai genitori



# LE COLICHE DEL LATTANTE



## Che cosa sono

Le coliche sono un **disturbo caratterizzato da un pianto spesso inconsolabile**, che avviene in modo discontinuo, non legato a fame, ma in genere successivo alla poppata, della durata da 30 minuti a 3 ore: il piccolo a volte piange per 1 o 2 ore consecutive, rifiuta il biberon, non vuole attaccarsi al seno, si agita nervosamente. Durante queste crisi di pianto diventa tutto rosso, agita le braccia e flette le cosce sul pancino. Durante il resto della giornata il bambino sta bene, mangia volentieri, è ben nutrito, allegro. Questo contrasta coi momenti in cui compaiono le coliche.

## A che età si presentano?

Le coliche iniziano generalmente dopo le prime 2 settimane di vita. Hanno la caratteristica di ripetersi quotidianamente, spesso la sera o nel tardo pomeriggio. Tendono a ridursi, come intensità e frequenza, verso i 2 mesi e scompaiono spontaneamente verso i 3 - 4 mesi di età.

Può succedere che alcuni bambini, tra quelli che hanno sofferto di coliche, nei mesi successivi alla scomparsa dei sintomi, conservino comunque una maggiore reattività agli stimoli esterni mostrandosi spesso più irrequieti.

## Da cosa dipendono?

Non si conosce ancora la causa delle coliche.

Molti studi hanno cercato di dare una risposta a questo problema. Come capita spesso in questi casi, le cause prese in considerazione sono state molteplici, senza che se ne sia trovata una sicuramente responsabile del disturbo: si è pensato all'alimentazione eccessiva, all'allergia al latte, ai cibi assunti dalla madre, al carattere del bambino, a stimoli irritativi derivanti dall'ambiente; si è anche notato che i bambini con temperamento piuttosto sensibile, più irrequieti, nati prematuri soffrono più facilmente di altri di coliche.

**Non è vero invece che dipendano dalla presenza di gas nell'intestino**, anche se comunemente si parla di coliche gassose; non dipendono nemmeno da dolori addominali acuti. I muscoli tesi del pancino ed il flettere continuo delle gambe durante il pianto potrebbero far pensare ad un dolore all'addome: in realtà questo è teso per via del pianto ed i movimenti di braccia e gambe sono comuni a tutti i lattanti che

piangono, qualunque ne sia la causa.

È falso credere che il latte materno troppo "grasso" possa provocare le coliche nel lattante. Anche l'alimentazione della mamma che allatta non deve essere subito considerata all'origine del pianto: inutile dare la colpa a legumi, spinaci, cavoli, ecc., che possono tranquillamente essere assunti dalla mamma nutrice.

I lattanti che presentano intolleranza alle proteine del latte vaccino possono essere soggetti a coliche, ma in genere sono presenti anche altri disturbi come vomito e/o diarrea.

**... e lo stress familiare?** Alcuni ricercatori hanno suggerito un'associazione fra coliche del lattante e tensione familiare, espressa come ansia, senso di inadeguatezza, mancanza di fiducia in sé stessi, paura di sbagliare. Esiste infatti una complessa interazione fra dinamiche familiari e benessere psico-fisico del bambino già a partire dalla gravidanza. Spesso la madre ansiosa trasmette al figlio questo suo stato ed è probabile che poi il piccolo presenti più facilmente il pianto da colica.

# Cosa fare quando il bimbo piange?

**Coccolatelo e cullatelo affettuosamente, consolandolo:** nei primi 3-4 mesi di vita non bisogna aver paura di viziarlo.

- Prendetelo in braccio, stando su una sedia a dondolo o su una comoda poltrona, tenendolo stretto al petto, oppure camminate e contemporaneamente cantate una ninna nanna.

- Tenetelo a pancia in giù sul vostro avambraccio, il viso nell'incavo del gomito e le gambe verso la vostra mano, in modo da bloccare una coscia tra pollice e le altre quattro dita.

- Cullatelo anche lasciandolo disteso in culla.

- Portatelo a spasso con la carrozzina in casa o all'aperto.

**Evitate rumori eccessivi, luci intense, in modo da conciliare il riposo:** il rumore di sottofondo, se è un brusio, non dà fastidio al bimbo, anzi, può ottenere un effetto calmante. In generale, se il piccolo è teso, è bene eliminare tutti i fattori che aumenterebbero la sua reattività e consolarlo anche tenendolo sopra il proprio petto e cantando una "ninna nanna": la vibrazione della vostra voce, con ritmo regolare ha spesso un effetto sedativo. La voce del papà, ancor più profonda, è un'ottima alternativa alla mamma, specie quando la stanchezza rende insopportabile il pianto di vostro figlio.

**Non eccedete nella quantità alimentare o nel numero delle poppate:** molti genitori hanno la sensazione che il bambino che piange e strilla abbia necessità di essere attaccato più spesso. Ma se non c'è carenza nutrizionale, il somministrare latte al pianto determina maggiore stress digestivo e quindi ulteriore pianto e irritabilità.

## CONSIGLI altri interventi



Ma se la mamma "non ce la fa più"?

Il bambino non può essere accudito tutto il giorno esclusivamente dalla madre, è necessario infatti che questa riesca a ritagliarsi degli spazi propri nei quali rilassarsi, soprattutto quando il piccolo soffre di coliche. Leggere un giornale, dormire qualche ora, uscire a fare una passeggiata o andare dal parrucchiere servono a ricaricarsi ed a ritrovare nuova energia per stare con il bambino. È importante, perciò, contare sull'aiuto di qualcun altro. Il compagno, un familiare (i nonni!), un'amica o una collaboratrice domestica possono essere

di grande sostegno. Non bisogna dimenticare che una madre stanca e depressa non può accudire bene il proprio bambino. Fare tutto da sole e stare sempre "in prima linea" non è un atteggiamento positivo. Delegare a persone di fiducia alcuni compiti vi può essere di notevole aiuto.

C'è qualche medicina utile?

Se tutti i sistemi consigliati sopra non hanno dato esito, potete consultare il pediatra per sapere cosa poter fare in più: potrebbe essere che vengano prescritti probiotici, che alcuni studi danno per utili per il problema, ma non risolutivi; comunque sarà il medico a decidere.

Non sembrano utili invece farmaci antimeteorici, cioè sostanze che eliminano l'aria dall'intestino: la loro efficacia non è dimostrata ed il loro impiego spesso non sortisce alcun effetto.

## Chiamate il pediatra con **URGENZA** se



- il piccolo appare molto sofferente per un periodo di tempo maggiore di 2 ore

- pianto costante, inconsolabile per più di 3 ore, senza interruzione
- il piccolo appare sofferente anche nei momenti in cui non piange
- siete esausti e frustrati e vi viene voglia di scuotere il bambino per farlo smettere (rischio della Sindrome del bambino scosso o Shaken baby syndrome)

## Chiamate il pediatra in **GIORNATA** se



- piange subito dopo o durante la poppata
- presenta anche febbre
- non riesce minimamente a dormire
- presenta vomito, eccessiva salivazione o diarrea
- ha iniziato questi pianti dopo il mese di età
- piange solo al momento di dover dormire
- sembra piangere per fame
- continua ad avere coliche nonostante le cure consigliate
- il pianto è diverso dal solito: più insistente, più acuto e inconsolabile
- il bambino non cresce pur alimentandosi bene al seno o assumendo le quantità giuste di latte in formula
- le continue crisi di pianto hanno reso impossibile la vita a tutta la famiglia



a cura del Dott. Leo Venturelli, pediatra

Con il contributo  
non condizionante di:



Con  
il Patrocinio di:

