

## LE COLICHE DEL BAMBINO

Le coliche gassose rappresentano un frequente motivo di allarme e di preoccupazione per molti genitori che, davanti al pianto inconsolabile del proprio bambino, spesso non sanno che provvedimenti adottare. Una volta che il pediatra abbia accertato che non vi siano particolari malattie, il "mal di pancia" non deve essere vissuto come una situazione preoccupante in quanto generalmente si risolve entro il 4°-5° mese di età.



### Come si manifestano?

Nel 10-20% dei bambini le coliche gassose compaiono generalmente fra la seconda settimana di vita ed il 4°-5° mese e si verificano senza distinzione di sesso o razza, sia nei neonati allattati al seno sia in quelli allattati artificialmente. Le crisi di pianto improvviso, incontrollabile e continuo, che sopravvengono prevalentemente dopo il pasto serale, sono la manifestazione più nota, ma potrebbero presentarsi in qualsiasi altro momento della giornata immediatamente o entro 30 minuti dal pasto: il bambino presenta anche volto arrossato, addome teso e gambe flesse sulla pancia; a volte si irrigidisce e si contorce, emettendo gas dall'intestino. La durata è variabile e generalmente non supera le due ore.

### Le cause

Ancora non è stata del tutto chiarita la causa dell'insorgenza delle coliche infantili, né per quale motivo alcuni bambini ne siano colpiti e altri no. Fra le varie ipotesi si è pensato che il pianto del bambino sia una conseguenza delle contrazioni dolorose provocate da una allergia al latte vaccino (o da intolleranza al lattosio), oppure semplicemente da una eccessiva formazione di gas nell'intestino. Altre ipotesi potrebbero essere la errata tecnica di alimentazione: suzione da parte del piccolo troppo precipitosa, facendo introdurre così oltre al latte anche molta aria durante la poppata, sia la seno sia al biberon. Potrebbero esservi anche più cause contemporaneamente, ma ancora non vi sono risposte certe.

### Cosa bisogna fare?

Innanzitutto è opportuno escludere alcune comuni cause di pianto: ad esempio, se il bambino non mangia abbastanza (è opportuno accertarsi che cresca bene), se ha malesseri di altro tipo, come un raffreddore, mal di orecchie, ecc. (limitare il più possibile le cause scatenanti).

Alcuni semplici accorgimenti possono aiutare a dare sollievo al bimbo: ridurre al massimo gli stimoli esterni (luce, rumori), consolare e cullare affettuosamente il piccolo con movimenti ritmici, praticando eventualmente un leggero massaggio alla pancia, oppure salendo e scendendo le scale. Soprattutto occorre mantenere la calma: il bimbo percepisce infatti l'ansia ed il nervosismo che affliggono spesso i genitori esasperati da notti insonni.

Può essere di aiuto fare bere al bambino bevande a base di erbe, come la camomilla, la liquirizia, il finocchio, la melissa. In alcuni casi si è visto che la somministrazione (direttamente sulla lingua) di un cucchiaino di acqua e zucchero in parti uguali è in grado di ridurre l'intensità del pianto, lasciando, in alcuni casi, il bambino calmo da mezz'ora a parecchie ore. L'efficacia di questo trattamento, emersa da alcuni studi clinici, dovrà essere ulteriormente confermata, ma l'assoluta innocuità giustifica comunque un tentativo. La somministrazione della soluzione zuccherina può essere ripetuta, se necessario, più volte nel corso della giornata, ma se il bambino non risponde entro il secondo giorno non serve proseguire più a lungo.

Un ulteriore rimedio è quello di ricorrere ai "probiotici" o fermenti lattici, prodotti contenenti una o più specie batteriche, venduti in forma di gocce o bustine, da mescolare al latte a temperatura ambiente o in altri liquidi non caldi da somministrare al bambino.

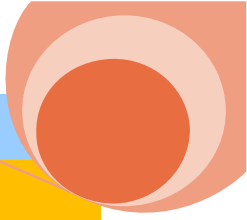
Recenti studi clinici, infatti, hanno dimostrato che i lattanti con coliche presentano una microflora intestinale alterata, per cui l'utilizzo di probiotici, grazie alla loro capacità di modificare e ripristinare l'equilibrio intestinale, può essere un'efficace terapia per questo tipo di disturbi.

## Le convinzioni da sfatare

- Non serve eliminare dalla dieta della madre che allatta particolari cibi (es. legumi, spinaci, cavoli). Alcuni alimenti possono conferire al latte un cattivo sapore ma non indurre le coliche nel bambino. E' invece consigliabile ridurre l'assunzione di bevande eccitanti (the, caffè, cioccolata)
- Responsabile delle coliche non è il latte materno troppo "grasso"
- Non è vero che le coliche sono da imputare ad un atteggiamento eccessivamente ansioso della madre (è più probabile che l'ansia della madre sia una conseguenza più che una causa)
- Il "ruttino" dopo la poppata non è un evento irrinunciabile e non deve diventare un'ossessione
- Non serve utilizzare i sondini rettali o il termometro per favorire l'uscita dell'aria dall'intestino; ciò, al contrario, provoca spesso irritazione e nervosismo nel bambino

## Quando rivolgersi al pediatra

Il pediatra va sempre contattato in caso di vomito o di alterazione delle funzioni intestinali (diarrea o stitichezza). Se vi è il sospetto di allergia al latte vaccino (ad esempio nel caso di storia familiare, in presenza di pelle secca e arrossata, di vomito e diarrea), ed il bambino è allattato artificialmente, il pediatra può consigliare di provare a sostituire il latte



in uso con una formula ipoallergenica o a base di soia. I lattini privi di lattosio consentono di evitare l'eccessiva fermentazione dei carboidrati nel colon, ma i dati sulla loro efficacia, quando introdotti nella dieta, non sono concordi. Se il bambino è invece allattato al seno sarà la madre a dover seguire una dieta priva di latte e derivati.

**Questi interventi dietetici sono però di stretta pertinenza medica e devono essere decisi dal pediatra!**

