

Le coliche nel bambino: come comportarsi?

La comparsa di coliche gassose è un evento piuttosto frequente nei neonati e rappresenta spesso un 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 e il 4°-5° mese. Le crisi di pianto improvviso, incontrollabile e continuo, che sopravvengono prevalentemente dopo il pasto serale, sono la manifestazione più nota, ma spesso il bambino presenta anche volto arrossato, addome teso e gambe flesse sulla pancia; a volte si irrigidisce e si contorce, emettendo gas dall'intestino.

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. Soprattutto occorre mantenere la calma: il bimbo percepisce infatti l'ansia e il nervosismo che affliggono spesso i genitori. Può essere d'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. Nonostante a tutt'oggi non esistano prove convincenti di efficacia clinica, il simeticone (Mylicon) è il farmaco più utilizzato nelle coliche infantili. Il farmaco sembra agire favorendo l'aggregazione delle bolle di gas intrappolate nel tratto gastrointestinale e la formazione di gas che può essere più facilmente eliminato dalla bocca o dall'ano; non essendo assorbito dal tratto gastrointestinale risulta privo di effetti indesiderati. L'orientamento attuale è infine quello di sconsigliare l'impiego di altri farmaci quali gli antispastici.

Quando rivolgersi al pediatra

Il pediatra va sempre contattato con urgenza in caso di vomito o di diarrea o in caso di stitichezza prolungata. 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) e il bambino è allattato artificialmente il pediatra può consigliare di provare a sostituire il latte in uso con una formula ipoallergenica. I lattini privi di lattosio (es. AL 110) consentono di evitare l'eccessiva fermentazione degli zuccheri nel colon ma i dati sulla loro efficacia, quando introdotti nella dieta, non sono concordi. Questi interventi dietetici sono però di stretta pertinenza medica e devono essere decisi dal pediatra.

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. È invece consigliabile ridurre l'assunzione di bevande eccitanti (the, caffè, cioccolata), poiché la caffeina e altre sostanze simili, passando nel latte materno, possono creare irritabilità nel bambino.

§ 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.