IPASVI Federazione Nazionale Collegi Infermieri

www.ipasvi.it

Le coliche del lattante

Il pianto è un comportamento fisiologico del neonato, basti pensare che in media un bambino di 6-8 settimane piange 2-3 ore al giorno. Se però il pianto diventa incessante indica un disagio e potrebbe essere segno di una colica.
Le coliche gassose sono la principale causa di stress, ansia e preoccupazione dei genitori soprattutto se si tratta del primo figlio. È bene comunque ricordare che, al di là del disturbo che provocano in quel momento, le coliche gassose non costituiscono una patologia, pertanto non interferiscono con il normale accrescimento del bambino e così come sono comparse scompaiono spontaneamente attorno al 3°-5° mese di vita.
Con questo click salute si vuole aiutare i neogenitori a capire il pianto e a gestire le coliche, in particolare si vuole rispondere ai seguenti quesiti:

1. Che cosa sono le coliche del neonato?
2. Quali sono le cause?
3. Che cosa si deve fare per calmare le coliche?

Che cosa sono le coliche del neonato?

In gergo medico si parla di colica quando un neonato che gode buona salute ed è ben nutrito piange per più di 3 ore al giorno per oltre 3 giorni a settimana. In genere il pianto da colica:
- si accentua intorno alla sesta-ottava settimana di vita del bambino;
- peggiora la sera;
- migliora dopo il terzo-quarto mese;
- migliora con l'emissione di aria e di feci.

Quando il bambino ha la colica è agitato, ha il viso arrossato, si muove senza trovare la posizione: tira su le gambe, inarca la schiena e stringe i pugni.
Il dolore da colica è provocato dalla rapida distensione della parete intestinale determinata dal passaggio di bolle d'aria.

È vero che ?

E' VERO CHE I MASCHI SOFFRONO PIÙ SPESSO DI COLICHE RISPETTO ALLE FEMMINE?

FALSO. *Non ci sono differenze in termini di prevalenza tra maschi e femmine. Sembra inoltre che non vi siano differenze tra i bambini allattati al seno e quelli che assumono latte artificiale o tra primogeniti e bambini con fratelli o sorelle. Alcuni studi inoltre hanno valutato se i bambini che hanno sofferto di coliche abbiano caratteristiche particolari sul piano della personalità o dello sviluppo cognitivo rispetto a chi non ha sofferto di coliche. Dall'analisi dello studio non sono emerse però differenze tra i due gruppi di bambini.*

E' VERO CHE LE COLICHE SONO UN EVENTO FREQUENTE NEI BAMBINI DI 6-8 SETTIMANE?

VERO. *Secondo alcuni studi la prevalenza delle coliche nei lattanti varia dal 3% al 40%. Va segnalato tuttavia che in genere le coliche migliorano dopo il quarto-quinto mese.*

Quali sono le cause?

Nonostante siano stati condotti numerosi studi, non è stata ancora identificata una causa specifica, ma sono state avanzate numerose ipotesi come:
- fattori ambientali, per esempio l'ansia dei genitori;
- possibili allergie o intolleranze al latte o ad altri cibi assunti dalla mamma che allatta;
- l'eccessiva deglutizione d'aria, legata alla fame e alla non perfetta coordinazione della suzione. Secondo ricerche sperimentali recenti, una causa potrebbe essere la presenza, nei bambini con coliche, di una alterazione della flora batterica intestinale, cioè di quei germi normalmente presenti nell'intestino che contribuiscono a mantenere l'equilibrio del suo funzionamento. Tale alterazione potrebbe determinare problemi di regolazione dei normali movimenti intestinali e un aumento della produzione di gas, con la conseguente comparsa della colica.

È vero che ?

E' VERO CHE IN CASO DI PIANTO INCESSANTE PRIMA DI IPOTIZZARE CHE SI TRATTI DI UNA COLICA BISOGNA ESCLUDERE ALTRE CAUSE?

VERO. *In prima istanza, è utile cercare di escludere i possibili motivi più semplici del pianto, come la fame, o che sia sporco. Se il bambino piange in modo incessante occorre come prima regola rivolgersi al proprio pediatra per poter escludere altre cause. I genitori alla visita devono descrivere con attenzione le abitudini del neonato:*
- se allattato al seno è importante segnalare con quale frequenza e se il bambino durante la poppata è tranquillo o nervoso;
- se assume latte artificiale va indicato al pediatra quale latte prende e a quali dosi.
E' importante inoltre descrivere:

- ogni quante ore compare il pianto e in che momento della giornata;
- per quanto tempo dura;
- se oltre al pianto ci sono altri segni, come per esempio il vomito.

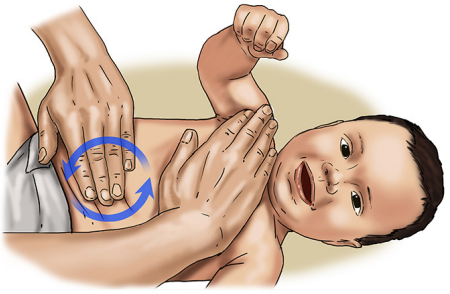
E' VERO CHE SE IL BAMBINO MANGIA MOLTO E IN MANIERA VORACE SI HA PIÙ FACILMENTE UNA COLICA?

VERO. *Sembra che un'alimentazione eccessiva o troppo scarsa possa favorire l'insorgenza di coliche. Inoltre il bambino troppo vorace potrebbe deglutire aria durante la poppata e quindi andare incontro più facilmente a una colica.*
Se il bambino è allattato al seno, la causa potrebbe essere in un attacco inefficace al seno, o una durata inadeguata della poppata, o una fuoriuscita troppo rapida di latte dal seno dovuta a un riflesso di eiezione del latte (è quel riflesso naturale che determina la fuoriuscita attiva del latte dal seno) troppo vigoroso. Il supporto di un esperto in allattamento può essere opportuno in questi casi, per individuare la causa e le strategie utili per superarla.

Che cosa si deve fare per calmare le coliche?

Rimanere tranquilli e cercare di limitare lo stress è il primo passo per aiutare il bambino a calmarsi. Sembra infatti che l'ansia dei genitori così come un ambiente rumoroso, caotico, con odori forti favoriscano la comparsa e la durata della colica.
Creare un ambiente tranquillo, per esempio una stanza con luce soffusa, la diffusione di una musica soft possono ridurre la durata del pianto. Per calmare il piccolo si consiglia inoltre di:
- cullarlo tenendolo in posizione prona sull'avambraccio

- massaggiargli la pancia con movimenti circolari oppure massaggiare la schiena con un movimento analogo;



- favorire l'emissione d'aria durante le pause della poppata.
E' importante che il genitore sappia riconoscere i propri limiti. Non riuscire infatti a consolare un neonato che piange spesso e a lungo può essere particolarmente frustrante. Se si ha l'impressione che si stia perdendo il controllo, porre il neonato in un posto sicuro, come la culla, e andare in un'altra stanza per riprendersi.
Se sembra che il pianto sia diverso dal solito, o più prolungato, o sia cambiato qualcos'altro nel comportamento del bambino, è opportuno contattare il pediatra.
In alcuni casi può essere contattato anche un servizio di aiuto per la salute mentale per un ulteriore sostegno. Questo aiuto può essere utile anche per qualsiasi altra persona che si occupa del bambino.

È vero che ?

E' VERO CHE IL MASSAGGIO DELL'ADDOME RIDUCE IL RISCHIO DI COLICHE?

VERO/FALSO. *Va segnalato che gli studi non hanno dimostrato l'efficacia del massaggio addominale ma è possibile comunque effettuarlo per favorire la fuoriuscita di gas intestinali. Il momento migliore per massaggiare il bambino è quando è sazio e sveglio. Il massaggio andrebbe praticato ad addome nudo, mettendo il piccolo supino su una superficie morbida e sicura e cominciando ad accarezzarlo in modo lento e calmo. Una musica di sottofondo dolce può aiutare a creare un'atmosfera rilassante. Prima di praticare il massaggio è bene controllare la temperatura dell'ambiente che non deve essere né troppo calda né troppo fredda. Per evitare rigurgiti è bene non farlo subito dopo il pasto.*

E' VERO CHE I FARMACI NON SONO RACCOMANDATI?

VERO/FALSO. *In caso di coliche il farmaco più spesso consigliato è il simeticone, un principio attivo che dovrebbe ridurre i gas intestinali. Dagli studi sembra però che il simeticone non sia più efficace del placebo (per placebo si intende una sostanza che non ha alcun effetto farmacologico, si utilizza negli studi, per confrontare se un trattamento è efficace). I farmaci anticolinergici, seppur efficaci, andrebbero evitati per il rischio di eventi negativi (sonnolenza, diarrea). Si consiglia quindi di ricorrere ai farmaci solo dopo aver consultato il pediatra.*

E' VERO CHE IL CLISTERINO ALLA GLICERINA È EFFICACE NEL CALMARE LA COLICA?

VERO/FALSO. *A volte la somministrazione di clisterini alla glicerina, facilitando l'evacuazione di feci e gas, può portare un beneficio. Tuttavia si raccomanda di praticare il clisterino solo su indicazione del pediatra.*

E' VERO CHE LA MAMMA CHE ALLATTA DEVE SEGUIRE UNA DIETA PARTICOLARE?

FALSO/VERO. *Se si sospetta che la colica sia una reazione allergica, si può consigliare alla mamma che allatta di provare a controllare l'alimentazione, evitando almeno per un periodo cioccolato e tutti gli alimenti che contengono caffeina (tè, caffè) oltre agli alimenti che potrebbero creare una reazione allergica. Non sembra invece giustificata dagli studi l'eliminazione di prodotti come legumi, broccoli, cavoli e tutte le verdure che aumentano la produzione di gas intestinali nella madre, salvo che non procurino un fastidio specifico alla madre stessa.*

E' VERO CHE IN CASO DI COLICHE BISOGNA OPTARE PER IL LATTE ARTIFICIALE?

FALSO. *L'allattamento materno deve sempre essere incoraggiato. Secondo alcune teorie per prevenire le coliche si può provare ad allattare offrendo sempre lo stesso seno per due o tre ore con poppate piccole e frequenti. In questo modo il bambino tende ad assumere un latte più grasso (perché la composizione del latte materno cambia nel corso della poppata) e meno zuccherino. Sembra infatti che il lattosio presente nella prima parte della poppata (quella più liquida e meno ricca di grassi) fermentando possa provocare le coliche.*

Federazione Nazionale Collegi Infermieri professionali, Assistenti sanitari, Vigilatrici d'infanzia
Via Agostino Depretis 70, 00184 Roma - tel 0646200101 - fax 0646200131 - federazione@ipasvi.legalmail.it