

## Le Coliche

La comparsa delle **coliche** è piuttosto frequente nei neonati e rappresenta una preoccupazione per molti genitori, che non sanno come comportarsi quando il pianto diventa inconsolabile. Anche se può apparire un'impresa faticosa, è importante mantenere la calma.

### Cosa sono le coliche del neonato?

Con il termine "coliche del neonato" si fa riferimento a crisi di pianto improvviso, incontrollato e continuo, accompagnate da arrossamento del viso, tensione dell'addome, irrigidimento delle braccia e flessione delle gambe sulla pancia.

A volte, il neonato si irrigidisce e si contorce, emettendo gas dall'intestino e per questo vengono anche chiamate "coliche gassose".

Per molto tempo la diagnosi di colica si è basata sulla "regola del 3": pianto del neonato per almeno 3 ore consecutive al giorno, per almeno 3 giorni alla settimana, anche se oggi questo criterio appare eccessivamente rigido.

Si stima che 2-3 neonati ogni 10 soffrano di coliche.

In genere queste iniziano nelle prime settimane dopo la nascita (intorno alla terza-sesta settimana) e scompaiono a tre-quattro mesi. Le coliche si verificano più frequentemente nel tardo pomeriggio o in serata.

### Qual è la causa delle coliche del neonato?

Non è ancora chiaro quale sia la causa delle **coliche**: nonostante siano spesso accompagnate da emissione di gas, solo in pochi casi la causa è rappresentata da un problema intestinale, mentre più spesso la colica potrebbe rappresentare una modalità di esprimere il pianto da parte del neonato.

Si pensa che siano dovute a un'immaturità nel suo modo di controllarsi ed esprimersi: il neonato è estremamente sensibile agli stimoli ambientali e non è in grado di auto-consolarsi.

Talvolta, ma si tratta di casi poco frequenti, nei bambini allattati al seno la colica è un segnale che alcuni componenti degli alimenti assunti dalla mamma non sono graditi o tollerati dal neonato. In questo caso, alcune modifiche dell'alimentazione materna possono essere utili nel ridurre le coliche (per esempio evitando caffè, cipolla, cavoli...).

### È possibile prevenire le coliche?

E' necessario, innanzitutto, consultare il pediatra, per valutare se si tratta di *coliche* o se è presente un disturbo che richiede un trattamento specifico.

Alcuni comportamenti possono essere utili per cercare di abbreviare la durata della colica, ma non esiste un consiglio valido per tutti i bambini.

Occorre trovare la strategia migliore per il proprio bebè.

Per rassicurare il neonato, può essere utile:

- un ambiente circostante il più tranquillo possibile, evitando stimoli come luce e rumori forti;
- tenere spesso in braccio il bimbo, anche se non piange o non è agitato, riduce la comparsa delle coliche; il contatto del neonato con il corpo della mamma o del papà utilizzando la **fascia porta-bebè**, anche quando il neonato non ha coliche, può tranquillizzarlo e se la **fasciatura** è effettuata correttamente, può facilitare l'addormentamento;
- parlargli con un tono di voce calmo e affettuoso o cantare una canzone che conosce;
- cullarlo con movimenti ritmici: per esempio, salire e scendere le scale o effettuare un breve viaggio in auto (mettendo il bimbo nell'apposito seggiolino);
- massaggiargli leggermente la pancia;
- un bagno con acqua tiepida, che aiuta a rilassare l'addome e la muscolatura;
- la presenza di un "rumore bianco" (come quello prodotto per esempio da un'asciugatrice, un'aspirapolvere o un phon) a basso volume.

Dover far fronte alle **coliche** del neonato può essere un'esperienza molto stressante e frustrante, per i genitori rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di depressione post-partum.

E' importante che la mamma e il papà chiedano e ricevano aiuto da altri famigliari o amici per accudire il bambino così da consentire loro di potersi rilassare e riposare.

La stanchezza può indurre i genitori a comportamenti errati, come per esempio scuotere il bimbo o la bimba con l'intento di farli calmare. **Questo è un comportamento molto pericoloso e da evitare**: nei bambini piccoli la muscolatura del collo non è sufficientemente sviluppata e non consente di sostenere la testa. Lo scuotimento può causare traumi al cervello, con lesioni anche gravi (la cosiddetta *Shaken baby syndrome*, Sindrome del Bambino Scosso).

### **Ci sono trattamenti farmacologici per le coliche?**

L'efficacia dei farmaci (per esempio il simeticone), così come quella degli integratori alimentari e dei preparati erboristici nel trattamento delle coliche non è documentata da solide prove scientifiche. Pertanto il loro impiego non è consigliato.

Alcuni studi hanno osservato una minor durata delle **coliche** con la somministrazione di probiotici. Si tratta, però, di dati non ancora conclusivi e che non consentono di fornire delle raccomandazioni sul loro utilizzo.

Per ulteriori approfondimenti leggi la **scheda** sul portale *Dottore ma è vero che?* Realizzato dalla Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri.