

La colica e il pianto: cosa fare e cosa non fare

Tutti i neonati e i lattanti piangono, chi più, chi meno. La cosiddetta colica è un pianto o una irritabilità del lattante che può durare a lungo ed è difficile da consolare. Non ci sono spiegazioni scientifiche che indichino una malattia o un disturbo nella gran parte delle coliche. Non ci sono speciali medicine che guariscono dalle coliche e dall'irritabilità. Tuttavia possiamo fare molto per risolvere o alleviare il pianto del bambino.

Cosa fare

Camminare abbracciandolo in verticale. Un comportamento molto efficace per calmare il pianto è tenere abbracciato forte il bambino petto contro petto e camminare. Una lunga passeggiata con il bambino abbracciato verticalmente, aiuta il bambino a calmarsi e lo fa addormentare.



Cantare. Un altro modo per ridurre il numero delle coliche e dimezzare il tempo del pianto è quello di cantare al bambino. Imparare a cantare una canzone che ci piace o una ninnananna (anche scegliendo nuove parole della canzone dedicandole al bambino) e cantarla durante momenti di relax o durante le routine della giornata è efficace anche quando cantata in occasione delle crisi di pianto del bambino.

Cure di prossimità. Tenere il bambino vicino a sé durante la giornata, toccandolo, abbracciandolo, facendo sentire la propria voce e il proprio odore sia al mattino che al pomeriggio è stato rilevato essere efficace nel ridurre la durata delle coliche serali anche di un'ora.

Altri comportamenti utili

Per calmare il bambino si può far ascoltare i cosiddetti **rumori bianchi** (ad esempio il rumore del phon, dell'aspirapolvere ecc.); ci sono molti esempi di file audio che potete trovare su internet.

Un altro modo per calmare il bambino quando è irritabile è la **fasciatura delle braccia** al petto, facendo attenzione che le gambine siano sempre lasciate libere di flettersi e muoversi.



Cosa non fare

Il pianto continuo del bambino può portare a perdere la pazienza. Il papà o la mamma che perdono il controllo **non devono scuotere il bambino nel cercare di far interrompere il pianto. Scuotere il bambino causa danni al cervello molto gravi** e permanenti, ossia lesioni che persistono per tutta la vita.

Quando si perde la pazienza

Se papà o mamma perdono il controllo devono appoggiare delicatamente il bambino nella culla e allontanarsi dalla stanza. Guardare la TV, ascoltare della musica, telefonare a un amico o fare una passeggiata possono aiutare a rilassarsi. Solo dopo aver ripreso il controllo il papà o la mamma possono ritornare vicino al bambino.