

# Il pianto : qualche suggerimento alle neo - mamme



L' ideale, per molti genitori, sarebbe che i loro bambini non piangessero mai, ma il pianto è l' unico messaggio che il neonato sa inviare a chi si occupa di lui. E' il suo modo di comunicare e infatti piange in modi diversi per comunicare informazioni diverse . Si sa che il neonato, quando ha bisogno di qualcosa piange, perciò in circostanze normali se non piange si può supporre che non abbia bisogno di nulla.

I neonati non piangono mai senza un motivo. L' affermazione che il pianto serve a rafforzare i polmoni non ha senso; i polmoni lavorano abbastanza con la respirazione. Se piange, un motivo c'è sempre.

Subito dopo la nascita tutti i "pianti" sembrano e sono in effetti molto simili: è necessario un po' di tempo (qualche settimana) perché il neonato impari a comunicare meglio e i genitori a capirne le innumerevoli sfumature. Se si scopre di che cosa ha bisogno il bambino e si provvede, il pianto cessa.

Quando un neonato piange e non vi è modo di calmarlo è molto difficile reagire con calma. Il pianto mette i genitori in uno stato di agitazione, sembra che il bambino rifiuti ogni tentativo di aiutarlo, si sentono inutili, frustrati e, infine subentra un sentimento di rabbia. Se il bambino continua a piangere e vani sono i tentativi di consolarlo, i genitori cominciano a temere che non

smetterà mai, dimenticandosi che lo farà solo quando sarà stato capito. Il nervosismo aumenta, non riescono più a trattarlo con calma e il bambino piange sempre di più . Alcuni accessi di pianto apparentemente senza motivo possono proprio essere provocati da uno stato di tensione o di infelicità dei genitori, che il bimbo percepisce dal modo con cui viene trattato, dall' espressione del volto o dalla voce.

Le cause del pianto e i « rimedi » descritti a grandi linee qui di seguito hanno lo scopo di aiutarvi a trovare una risposta alla domanda che una volta o l' altra quasi tutti i genitori si pongono ansiosamente: « Cos' ha? Cosa devo fare? ». In qualche punto dell' elenco troverete pure qualcosa che serva a consolare il vostro bambino, o per lo meno a spiegare il motivo del suo pianto.

## Cause del pianto e rimedi

### Fame

La fame è il motivo più comune del pianto di un bambino piccolo ed anche il più facile da risolvere. Certamente la fame è uno degli stimoli più forti che porta un neonato a chiamare. È un linguaggio fatto di grida sempre più forti e prepotenti fino a che non gli viene offerto il seno o il biberon. Ricerche condotte in questo campo hanno dimostrato che quando il neonato ha fame non c'è che il latte per calmarlo. Gli si possono dare delle tisane,della camomilla o un succhiotto, ma dopo alcuni istanti ricomincerà a piangere, perché il suo bisogno può essere soddisfatto soltanto dal latte.

### Dolore

Di sicuro il dolore fa piangere il neonato sin dai primi giorni di vita, ma spesso è difficile capire se un bimbo piange perché ha fame o per qualcos' altro. Per esempio, può darsi che se lo prendete in braccio smetta di piangere ed elimini aria da una parte o dall' altra. E' giusto dedurre che il dolore era provocato dall' aerofagia. Forse gli faceva male al pancino, gli dava una fastidiosa sensazione di tensione allo stomaco, ma forse il pianto non aveva nulla a che fare con l'aria che è uscita per caso una volta preso in braccio

Certi tipi di dolore provocano una reazione molto chiara: il bambino urla a squarciagola se il biberon o l' acqua del bagnetto sono troppo caldi anche solo di pochi gradi, e di sicuro non gli piacerà essere punto da una spilla di sicurezza. Invece è probabile che in queste prime settimane non avverta un colpo, o un urto lieve poiché lo strato di mielina che ricopre certi nervi si completa solo dopo alcuni mesi dalla nascita e il neonato è quindi meno sensibile al dolore di un bambino più grande.

I dolori più frequenti nel neonato sono le cosiddette coliche gassose. Cominciano già verso i primi 10 - 15 giorni di vita. Il bambino, solitamente la sera, tira le gambette, diventa rosso, si irrigidisce, si contorce e soprattutto piange. Sembra non placarsi con nulla. Tutti i tentativi per tranquillizzarlo falliscono, lasciando la madre in uno stato di tensione che non fa altro che peggiorare la situazione. Infatti i bambini sono sensibilissimi allo stato di tensione materno e reagiscono inquietandosi ancor di più. Non si conoscono ancora le motivazioni profonde di questo pianto incessante. Sono state formulate molte ipotesi per interpretare le coliche gassose:

1. Dopo la nascita si realizza la progressiva scomparsa del riflesso gastro-enterico (quel riflesso per cui il bambino fa la cacca tutte le volte che mangia). Infatti, questo riflesso, giustificato durante la vita endo-uterina quando il bambino è immerso nel liquido amniotico, nella vita extrauterina scompare. Il bambino diviene "stitico" (anche se ,in realtà, non fa altro che normalizzarsi, iniziando a defecare circa una volta al giorno come, del resto, continuerà a fare per il resto della sua vita): si sente ripieno perché non riesce a svuotarsi come avveniva nelle settimane e mesi precedenti. Questa sensazione è sicuramente sgradevole... e il bambino piange !!!
2. E' ormai accertato che negli ultimi giorni di gravidanza il livello di endorfine (una sorta di anestetico prodotto dall'organismo stesso del bambino) tenda ad aumentare. Sembra quasi che il bambino si prepari ad attraversare il canale del parto autoanestetizzandosi per attutire la sensazione dolorosa che la nascita comporterebbe. Dopo la nascita la secrezione di endorfine si normalizza e l' "anestesia" finisce: quelle sensazioni fastidiose (come il transito intestinale) che fino a quel momento erano attutite e smorzate, affiorano... e il bambino piange !!!
3. In una minoranza di casi le coliche gassose esprimono una condizione di intolleranza alimentare. In un bambino alimentato al seno, l'eliminazione del latte vaccino dalla dieta della madre comporta, spesso, un drastico miglioramento clinico. Analogamente nei bambini allattati artificialmente l'uso di un latte speciale (quale quello di soia ) è indicato di fronte a coliche persistenti. Tuttavia, quasi mai questi bambini sono affetti da una vera allergia alimentare: infatti, a tempo debito, quasi sempre è possibile reintrodurre il latte vaccino nella dieta di questi soggetti.

Quando le coliche gassose vanno curate?

Si suole dire che le coliche vanno trattate quando i genitori si presentano in ambulatorio con le "occhiaie". In effetti vi è un fondo di verità. Le coliche vanno curate quando determinano, nel bambino, un' inversione del ritmo sonno/veglia . Capita, infatti, che il piccolo con coliche molto importanti pianga di notte e dorma di giorno. Questo comportamento è controproducente al buon sviluppo psicofisico: durante il giorno il bambino può interagire con l'ambiente familiare, si mette in relazione con il mondo circostante traendone evidenti vantaggi per l'evoluzione della propria personalità. Se questi apporti non possono realizzarsi per l'interferenza delle coliche gassose, queste vanno rimosse.

Di solito in prima battuta si prova somministrare estratti di erbe con azione carminativa (come COLIMIL MILTE flaconi orali: 2 flaconcini al di) oppure più sporadicamente con delle gocce di ALGINOR, che invece vanno date al momento della colica, essendo un vero antidolorifico (due gtt/kg).

### Stimoli troppo forti, spavento e paura

Uno stimolo troppo forte di qualsiasi tipo può provocare il pianto. Rumori improvvisi, l' accendersi inaspettato di una luce abbagliante, sapori forti o amari, mani fredde, acqua troppo calda, il troppo ridere, il solletico, sbalottamenti o abbracci troppo esuberanti sono tutte cose che possono turbarlo.

Gli spostamenti repentini, soprattutto se danno al bambino l' impressione di cadere, provocano facilmente uno spavento, una vera e propria paura. In questo caso, oltre a piangere, potrebbe anche tremare o impallidire.

Se si tratta di un incidente lieve, come un colpetto alla testa passando attraverso una porta, il neonato piange più per lo spavento che per il dolore.

### Stimoli o interventi intempestivi

Il fatto che uno stimolo sia « troppo forte » dipende dall' umore e dallo stato d' animo del bambino. Quello che gli procura piacere quando è sveglio, allegro e ben nutrito, potrebbe farlo piangere quando ha sonno, nervoso o ha fame. Un bimbo stanco e infelice ha bisogno di essere coccolato, non di giocare e un bimbo che ha fame ha bisogno di mangiare.

Non osservare l'orario dei pasti lo farà ovviamente piangere per la fame, ma non rispettare il ritmo col quale prende il latte può causare un disagio maggiore. Se gli date da mangiare troppo lentamente, per esempio se il buco della tettarella troppo piccolo o se allontanate il bambino dal seno o dalla tettarella per fargli fare il rutino, il disagio della fame supera il benessere che gli viene dal mangiare e allora il bambino che stava piangendo perché aveva fame, continua ad aver fame perché ora piange troppo per poter succhiare. Anche fare il bagno o cambiare un bambino che ha molta fame provoca il pianto, sia perché il cibo tarda ad arrivare, sia perché si irrita ad essere maneggiato quando invece vuole essere nutrito. Non si dovrebbe fargli il bagno subito dopo aver mangiato perché tutto quel movimento gli far certamente rigurgitare del latte; per fargli il bagno scegliete il periodo in cui è sveglio, o svegliatelo un po' prima di quando si sarebbe svegliato spontaneamente per fame. Gli si può cambiare il pannolino dopo i pasti purché venga fatto con delicatezza; Spesso i neonati hanno difficoltà a passare dallo stato di dormiveglia al sonno profondo. Cercate di non renderglielo ancora più difficile modificando il suo ambiente proprio quando si sta assopendo.

Se lo portate con voi a fare la spesa in carrozzina, uscite prima che cominci ad assopirsi in modo che si possa addormentare con il dondolio della carrozzina oppure aspettate che sia addormentato.

### **Il trovarsi svestito**

Molti genitori credono che sia la loro goffaggine e inesperienza a far piangere il neonato quando lo svestono. Anche se certamente l'abilità serve a rendere questa operazione più semplice e rapida molti piccoli piangono perché gli vengono tolti gli indumenti. Di solito succede così: il bimbo si allarma sempre più a mano a mano che gli vengono tolti gli indumenti esterni per poi urlare a squarciagola quando gli si sfilano quelli a diretto contatto con la pelle, come la maglietta. Questa reazione non ha nulla a che fare col freddo; il bambino piange anche se l'ambiente è caldo e se lui stesso ha caldo; piange perché sente la mancanza del contatto del tessuto sulla pelle nuda e non gli piace la sensazione dell'aria sulla pelle.

Smetterà di piangere appena sarà rivestito. Nel frattempo lo si può calmare appoggiandogli sul torace e sul pancino uno scialle o un asciugamano.

### **Il freddo**

Il neonato che sente freddo quando è sveglio o semi-sveglia, si mette a piangere. Spesso i bambini che continuano a piangere quando sono in carrozzina all'aperto lo fanno perché hanno freddo. Non si tratta di un freddo pericoloso, perché il fatto stesso di piangere gli fa produrre calore, ma non gli piace e infatti smettono non appena li si riporta in un ambiente caldo.

### **Spasmi e tremori**

Molti neonati presentano dei tremori e dei sussulti durante lo stato di sonnolenza che precede il sonno. Alcuni si svegliano di soprassalto varie volte per i loro stessi movimenti. Piangono, sonnecchiano, sobbalzano e piangono di nuovo, incapaci di superare questo stato di tensione e passare al sonno profondo.

### **Mancanza di contatto fisico**

Il neonato che smette di piangere quando lo si prende in braccio, se ne sta buono e contento e ricomincia quando lo si mette nella culla, piange per la mancanza del contatto fisico, di quel benessere che gli viene dalla vicinanza fisica. E' un bisogno che viene spesso frainteso. Ai genitori si dice sempre che il bambino piange « perché vuole essere preso in braccio », sottintendendo che la sua richiesta è irragionevole e che, cedendo, lo si « vizia ». Caso mai è vero il contrario. Non è il bambino a fare delle richieste irragionevoli, siete voi. Il neonato non sta piangendo perché vuole essere preso in braccio», ma perché voi vi allontanate e lo private del conforto del contatto fisico, naturale, istintivo che un neonato deve avere. Se prendete in braccio il vostro bimbo e lo cullate smette quasi sempre di piangere, altrimenti tenetelo contro la vostra spalla in modo che il petto e il pancino siano ben stretti contro il vostro seno. Se nonostante questo continua a frignare, passeggiate tenendovelo stretto: il dondolio e il movimento lo calmeranno.

### **Quando niente lo calma...Ritmo**

Se avete preso in considerazione tutte queste cause del pianto e provato tutti questi « rimedi » e il vostro bambino continua, inspiegabilmente, a piangere a squarciagola, provate a ricorrere a una delle seguenti tecniche:

Vi sono vari tipi di stimoli ritmici che possono aiutare un neonato che non riesce a rilassarsi. Sembra che questo sistema funzioni perché diminuisce la percezione dei disagi interni o esterni che lo disturbano. E' come se fosse immerso in una stimolazione calmante che ne elimina qualsiasi altra. Evidentemente non funzionerà se il bambino piange per un motivo specifico che non siete riusciti a scoprire. Se, ad esempio, ha fame nulla riuscirà a calmarsi, mentre sarà efficace se si tratta di un'irritabilità generale e diffusa o di una tensione che impedisce al bimbo di addormentarsi.

**Suoni ritmici.** Acquistate la registrazione del battito del cuore materno come il neonato lo sentiva nell'utero. E' molto efficace. Anche il suono basso di una musica ritmica può funzionare, ma trattandosi in genere della radio o del giradischi è bene assicurarsi che la musica non smetta prima che il bambino si sia addormentato perché il cambiamento improvviso dello stimolo lo sveglierebbe.

Il ronzio di un ventilatore può essere molto calmante, come pure il rumore del motore dell'automobile. Molti neonati dormono pacificamente in macchina, ma si svegliano non appena si spegne il motore, quindi è probabile che un giro disperato in macchina attorno all'isolato a notte fonda non risolve realmente il vostro problema!

**Movimenti ritmici.** Cullare un neonato che piange per calmarlo e farlo addormentare è un sistema vecchio quanto il mondo, e i genitori che non riescono a calmare il bambino con questo sistema, lo cullano probabilmente troppo lentamente. Alcune ricerche hanno dimostrato che il ritmo efficace è di almeno 60 movimenti al minuto con uno spostamento di circa 10 cm. E' difficile raggiungere questo ritmo con la mano, anche se avete una culla a dondolo. Forse è più semplice camminare con il bambino in braccio. Se fate un calcolo, scoprirete che facendo un giro attorno alla stanza lo cullate più o meno con questo ritmo. Sembra che l'effetto calmante del dondolio a questo ritmo sia da ricondursi alla precedente esperienza del bambino quando si trovava ancora nell'utero materno.

Un sistema per cullarlo in questo modo dandogli anche il conforto della vicinanza fisica, pur lasciandovi abbastanza libera di accudire alle vostre faccende, è di portare il bambino sulla schiena. Esistono vari tipi di sistemi, ma per calmare un bimbo che piange una semplice striscia di tela tipo « marsupio » lo tiene confortevolmente vicino a voi.

### **Succhiare**

Succhiare non fa smettere il pianto di un neonato affamato, ma calma quasi sempre un bambino che non ha fame.

**Succhiotti.** Vi sono dei pro e contro all'uso del succhiotto. I bambini abbastanza tranquilli e sereni possono cavarsela perfettamente senza il succhiotto e in questo caso meglio che non lo usino. Ma un bimbo che piange spesso e che si consola difficilmente in qualsiasi altro modo può tranquillamente usare il succhiotto. Vedrete che poco a poco rallenterà il ritmo con cui succhia e alla fine si addormenterà. Ma anche quando dorme il succhiotto può evitare un nuovo accesso di pianto, infatti, non appena qualcosa lo disturba, il bambino ricomincia a succhiare e non si sveglia.

Se decidete che vostro figlio ha bisogno di un succhiotto, evitate l'abitudine di infarglielo in bocca ogni volta che piange prima di scoprire di che cosa ha bisogno e di provvedere. Il succhiotto dovrebbe essere l'ultima risorsa, da usarsi solo quando avete provato tutto il resto.

**Pollice e dita.** Alcuni neonati si succhiavano il pollice e le dita ancor prima di nascere e continuano a farlo per consolarsi fin dai primi giorni di vita. Altri non riescono a trovare le proprie mani da soli per varie settimane. Rispetto al succhiotto ha lo svantaggio che è più difficile disabituarlo quando cresce.

Alcuni bambini piangono più di altri. Anche una volta « assestati » vi sono bambini più inclini al pianto, più ipersensibili e in genere più scontenti di altri. Ma nel secondo e terzo mese anche nel bimbo più difficile si verificano dei cambiamenti che lo trasformano in un bambino più trattabile e più facile da amare. Se ora lo si prende in braccio e gli si parla, si calma. Invece di aver quella orribile sensazione, che vi assaliva a volte, di assoluta impotenza, ora vi rendete conto di avere un potere quasi magico, anche se un potere a cui talvolta rinuncereste volentieri. Ma sempre meglio sentirsi utile che impotente! Inoltre il pianto acquista un significato più preciso. Il bambino piange ancora per la fame, fa ancora quegli strilli che vi fanno saltare il cuore in gola se ha un dolore, ma ora, in più, « frigna », emette cioè una specie di piagnucolo, quasi un lamento ed è il tipo di pianto a cui ricorre più spesso. Non dice "ho male" oppure "ho fame", ma "in questo momento non sono molto felice". A questo piagnucolo segue di solito il pianto di « rabbia », dissimile da altri tipi di pianto. E' come se vi gridasse a gran voce: "Vieni qui!".

Non dovete fare altro che accontentarlo!