

Sessione 22

IL PIANTO

Introduzione

Molte madri cominciano a dare aggiunte inutili perché il loro bambino piange. Tuttavia le aggiunte spesso non fanno piangere di meno un bambino, che talvolta, al contrario, piange di più.

Un pianto continuo può turbare il rapporto tra madre e bambino e può causare tensione fra gli altri membri della famiglia. Un modo adeguato per aiutare una madre che allatta consiste nel fornire consigli appropriati sul pianto del suo bambino.

MOTIVI PER CUI UN BAMBINO PIANGE	
Disagio	(è sporco, ha caldo o ha freddo)
Stanchezza	(troppa confusione in casa)
Malattia o dolore	(in questo caso il pianto è diverso dal solito)
Fame	(non prende abbastanza latte, improvviso scatto di crescita)
Alimentazione	(è possibile un'associazione con un qualsiasi alimento della madre, a volte con il latte vaccino)
Farmaci assunti dalla madre	(caffeine, sigarette, farmaci)
Iperproduzione di latte	
Coliche	
Bambini "ad alto bisogno"	

Cause di pianto

- *Fame dovuta ad un improvviso scatto di crescita:*

Un bambino sembra avere molta fame per qualche giorno, probabilmente perché sta crescendo più rapidamente rispetto a prima e chiede di essere allattato più spesso. Ciò si verifica più frequentemente alle età di 2, di 6 settimane e di 3 mesi, ma può verificarsi anche in altri periodi. Se il bambino succhia più spesso per qualche giorno, la produzione di latte aumenta e la frequenza delle poppate ritorna come quella precedente.

- *Alimentazione della madre:*

A volte una madre può notare che, in concomitanza con l'assunzione di un certo cibo, il bambino diventa irrequieto. Ciò accade perché delle sostanze contenute negli alimenti possono passare nel latte. Poiché questo può verificarsi con qualsiasi cibo, a priori non vi sono alimenti che la madre debba evitare, a meno che non abbia notato che un certo problema si verifica in concomitanza con l'assunzione di un determinato alimento. I bambini possono diventare allergici alle proteine di alimenti presenti nella dieta materna. Latte vaccino, soia, uova e arachidi sono gli alimenti che più frequentemente si

associano ad allergie. I bambini possono diventare allergici alle proteine del latte vaccino anche dopo solo una o due poppate di formula date prima della montata latte.

- *Sostanze chimiche e farmaci assunti dalla madre:*

La caffeina contenuta in caffè, tè e coca cola può passare nel latte materno e infastidire un bambino. Se una madre fuma, o prende farmaci, il bambino probabilmente piangerà di più rispetto ad altri. Se qualcun altro in famiglia fuma, ciò può ugualmente danneggiare il bambino.

- *Iperproduzione di latte:*

Può verificarsi quando un bambino non si attacca adeguatamente. Può perciò succhiare troppo spesso o troppo a lungo e stimolare esageratamente il seno, così che la produzione di latte aumenta. Anche quando la madre stacca il bambino da un seno prima che sia stato svuotato e lo fa succhiare dall'altro, si può verificare un'iperproduzione. In questi casi il bambino prende troppo primo latte e non abbastanza ultimo latte. Il piccolo può evacuare feci verdastre e aumentare poco di peso oppure può crescere bene, ma piange e vuole succhiare spesso. Da parte sua la madre, anche se ha molto latte, può pensare che ne arrivi poco e di non riuscire a soddisfare il bambino.

- *Coliche:*

Vi sono bambini che piangono molto, ma non per i motivi già esposti. A volte il pianto ha caratteristiche particolari. Il bambino piange continuamente in un certo momento del giorno, più comunemente di sera, e stira le gambe come se avesse dolori addominali. Sembra che abbia voglia di succhiare, ma è difficile consolarlo. I bambini che piangono in questo modo probabilmente hanno una peristalsi intestinale molto attiva oppure dell'aria, ma in realtà la causa del pianto non è chiara. Si parla in questo caso di coliche. I bambini con coliche generalmente crescono bene e piangono meno dopo i 3 mesi di età.

- *Bambini "ad alto bisogno"*

Alcuni bambini piangono più di altri ed hanno bisogno di essere tenuti e portati in braccio. Nelle culture dove le madri portano sempre il bambino con sé il pianto è meno frequente rispetto a quelle dove i bambini sono lasciati con altre persone e dormono in un lettino proprio.

COME AIUTARE UNA FAMIGLIA IL CUI BAMBINO PIANGE MOLTO.

- **Cercate una causa**

Ascoltate e apprendete

Aiutate la madre a dirvi come si sente. Mostratevi solidali con le sue sensazioni.

- Potrebbe sentirsi in colpa, non all'altezza, e provare risentimento nei confronti del bambino.
- Può esserci qualcuno che la fa sentire in colpa o che le dice che il bambino è cattivo, capriccioso o viziato.
- Qualcuno potrebbe consigliarle di dare aggiunte o ciucci.

Raccogliete la storia

- Indagate l'alimentazione e il comportamento del bambino.
- Indagate la dieta della madre, se beve molto caffè o se fuma, o se prende qualche farmaco.
- Cercate di capire se la madre riceve pressioni dai familiari o da altre persone.

Valutate una poppata

- Controllate la posizione del bambino mentre succhia e la durata della poppata.

Esaminate il bambino

- Assicuratevi che non sia malato e che non avverta dolore; controllate la crescita.
- Se il bambino è malato o se accusa dolore, curatelo o inviatelo a chi di competenza.

- **Infondete fiducia nella madre e datele sostegno**

Accettate

- Ciò che la madre pensa sulle cause del problema.
- Ciò che la madre pensa sul bambino e sul suo comportamento.

Appreziate ciò che la madre e il bambino fanno in modo corretto

- Spiegatele che il bambino cresce bene e non è malato.
- Fatele osservare che il suo latte soddisfa le necessità del bambino e che non c'è niente che non vada bene in lei o nel latte.
- Il bambino sta bene, non è cattivo, né capriccioso, né ha bisogno di disciplina.

Datele informazioni rilevanti

- Il bambino ha davvero bisogno di essere confortato; non è malato, ma può accusare un vero dolore.
 - Il pianto diventerà meno frequente dopo i primi 3-4 mesi di vita.
 - I farmaci per le coliche non sono consigliabili, possono anzi essere dannosi.
-

-
- Le aggiunte al latte materno non sono necessarie e spesso non aiutano. Anche i bambini alimentati artificialmente hanno coliche e possono sviluppare intolleranza o allergia al latte e peggiorare.
 - Dare il seno ad un bambino per confortarlo durante il pianto è corretto; è invece sconsigliabile, usare per lo stesso scopo il biberon o il ciuccio.

Date uno o due suggerimenti

I vostri consigli dipenderanno dalle cause del pianto che avrete individuato. Le cause più comuni possono essere differenti in realtà diverse.

Se una madre ha un'iperproduzione di latte:

- Aiutatela a migliorare l'attacco del bambino al seno.
- Consigliatele di farlo succhiare da una sola mammella per ogni poppata.
- Lasciatelo continuare fino a quando non si stacca da solo.
- Offrite l'altro seno alla poppata successiva.

Spiegatele che, se il bambino succhia molto tempo ad un seno, riceverà un latte più ricco di grassi (Sessione 16 "Rifiuto del seno").

Potrebbe essere utile che la madre prenda meno tè e caffè e altre bevande che contengono caffeina, come la coca cola. Se fuma, suggeritele di ridurre il più possibile e comunque di fumare dopo aver allattato e mai prima o durante la poppata. Chiedete agli altri membri della famiglia di non fumare nella stanza del bambino.

Sarebbe conveniente che la madre smettesse di bere latte vaccino e altri derivati del latte o altri alimenti che possono causare allergie (soia, arachidi, uova). È necessario sospenderli per una settimana e, se il bambino dovesse effettivamente piangere di meno, si dovrebbe continuare ad evitarli. Se il bambino invece piange come prima, quei cibi non sono certamente la causa del pianto e la madre può prenderli di nuovo. Assicuratevi che la donna prenda comunque in modo regolare altri alimenti energetici e ricchi di proteine.

Fornite un aiuto pratico

- Spiegatele che il modo migliore per confortare un bambino che piange è tenerlo vicino a sé, facendo movimenti delicati ed esercitando una leggera pressione sull'addome. Offritele di mostrarle il modo in cui tenere e cullare il bambino.
- A volte è più utile che una persona diversa dalla madre tenga in braccio il bambino, cosicché il piccolo non senta l'odore del latte.
- Mostratele come far fare il ruttino al bambino tenendolo per esempio in posizione seduto o eretto contro una spalla (non è necessario spiegare queste tecniche sempre, ma solo se la madre è in difficoltà).

Offritevi di discutere con gli altri familiari le necessità del bambino ed il bisogno di sostegno che una madre può avere. È importante tentare di ridurre le preoccupazioni di tutti i familiari relative all'alimentazione, perché tali tensioni possono provocare un inutile ricorso all'alimentazione artificiale.

**COME AIUTARE UNA MADRE
CHE HA UN BAMBINO CHE PIANGE MOLTO**

• **Cercate la causa**

Ascoltate ed apprendete

Raccogliete la storia

Valutate una poppata

Esaminate il bambino

Aiutate la madre a dirvi come si sente (se si sente in colpa o è irritata); mostrate empatia.

Capite com'è allattato il bambino e come si comporta; verificate la dieta della madre (caffè, fumo, farmaci); pressioni da parte dei familiari o di altre persone.

Posizionamento al seno, durata della poppata.

Malattie o dolore (curarlo o inviarlo a chi di competenza); controllate la crescita.

• **Infondete fiducia e date supporto**

Accettate

Sottolineate gli aspetti positivi

Date informazioni rilevanti

Consigli (solo se appropriati)

Aiuto pratico

Le ipotesi della madre sulle cause del pianto, le sue sensazioni sul comportamento del bambino.

Il bambino cresce bene, non è malato; il latte soddisfa le necessità del bambino, il bambino sta bene, non è cattivo o viziato.

Il bambino ha bisogno di essere confortato; il pianto diviene meno frequente dopo i 3-4 mesi di età; i medicinali per le coliche non sono consigliabili; le aggiunte al latte materno non sono né necessarie né utili, anche i bambini alimentati artificialmente hanno le coliche; per un bambino che piange è confortante succhiare al seno, ma non è consigliabile l'uso del biberon o ciuccio.

Date un solo seno per poppata; riducete caffè e tè; fumate dopo, e non prima o durante la poppata; sospendete latte, uova, soja, arachidi (una settimana di prova).

Mostrate alla madre e ad altre persone che sono in casa come tenere e portare in braccio il bambino, mantenendolo stretto, con movimenti delicati, premendogli leggermente sull'addome; offritevi di discutere la situazione con la famiglia.

Figura 37. Posizioni per tenere in braccio un bambino che ha le coliche.

