

Bambino Il metodo che può risolvere un disturbo molto



consulenza di Isabella Bianchi, fisioterapista all'Istituto G. Gaslini di Genova, istruttrice AIMI, Associazione Italiana Massaggio Infantile; Alberto Ferrando, pediatra di libera scelta a Genova, presidente dell'Associazione Pediatri Extraospedalieri Liguri, APEL onlus.

calma se

Rispetta sempre i tempi del bambino e cerca di eseguire il massaggio quando il piccolo è tranquillo e riposato; rimandalo, invece, se si dimostra irrequieto e infastidito. Se le coliche compaiono la sera, massaggia il pancino fin dal mattino, più volte al giorno, per esempio a ogni cambio.

il consiglio

In farmacia e nei negozi specializzati in puericultura si possono trovare tettarelle, fornite di speciali valvole, studiate per far passare il latte senza bolle d'aria durante la suzione.

“Piange a perdifiato e sembra inconsolabile?”

Prova ad accarezzarlo, e aiutalo con semplici gesti a stare meglio”

frequente fin dalle prime settimane di vita

i massaggi anticoliche

Regularizzano le funzioni intestinali, rilassano, alleviano il dolore addominale. Oltre a creare momenti di grande intimità tra mamma e bambino. Aiutandoli a conoscersi e a entrare meglio in confidenza

di Francesca Papotto

te effetto psicologico: aiuta i genitori a prendere confidenza con il bimbo e facilita la comunicazione attraverso il linguaggio non verbale, basato su coccole e carezze, che rassicurano il piccolo e lo fanno sentire amato e protetto. Infine, il rilassamento del corpo allevia la tensione e regola i ritmi del sonno.

Qualche trucco per un vero relax

Per favorire il rilassamento del bambino e ottenere il massimo beneficio dal massaggio, è importante osservare alcuni accorgimenti.

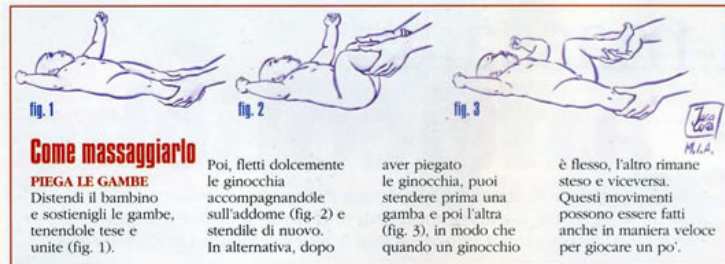
- **Controlla che la stanza sia ben riscaldata:** la temperatura deve essere intorno ai 20-22 gradi perché il bambino non soffra il freddo.
- **Tira le tende delle finestre,** in modo da creare un ambiente che non sia troppo luminoso, ma abbia una piacevole luce soffusa.
- **Puoi adagiare il piccolo su un tappetino morbido** o su un cuscino e sistemarti di fronte a lui, nella posizione che preferisci (a gambe incrociate o inginocchiata).
- **Le tue mani devono avere le unghie corte,** per non graffiare il piccolo, ed essere calde; la sensazione

di calore rende più gradevole il contatto per il bebè.

● **Unghi le mani con qualche goccia di olio naturale:** va bene sia l'olio di germe di grano, sia quello di mandorle; l'importante è che le mani scivolino con facilità sul corpo del tuo bambino.

● **Inizia e termina ogni gesto con un lieve sfioramento** (quasi a chiedere al piccolo il permesso di toccare il suo corpo nei punti più delicati e vulnerabili), che si trasforma gradualmente in un massaggio lento e leggero, grazie a una minima pressione e diventa a poco a poco

Bambino I massaggi anticoliche



Come massaggiarlo

PIEGA LE GAMBE
Distendi il bambino e sostienigli le gambe, tenendole tese e unite (fig. 1).

Poi, fletti dolcemente le ginocchia, puoi accompagnandole sull'addome (fig. 2) e stendile di nuovo. In alternativa, dopo

aver piegato le ginocchia, puoi stendere prima una gamba e poi l'altra (fig. 3), in modo che quando un ginocchio

è flesso, l'altro rimane steso e viceversa. Questi movimenti possono essere fatti anche in maniera veloce per giocare un po'.

sempre più profondo.
● **Fai attenzione a non toccare la parte intorno all'ombelico** finché il moncone ombelicale (il piccolo residuo del cordone reciso) non è caduto e l'ombelico non si è completamente cicatrizzato.

Che cosa puoi fare per prevenirle

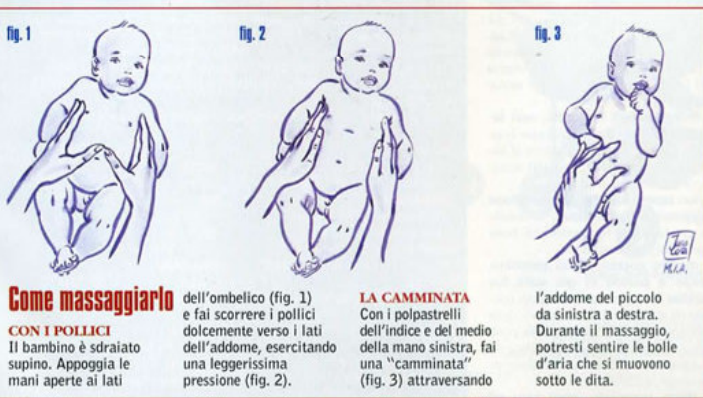
- Per evitare le coliche serali e ridurre la presenza di aria nel pancino, durante la giornata si possono usare alcune accortezze:
- **per cambiare il pannolino, puoi tenere il bambino con le gambe flesse verso il pancino,** oppure sollevarlo direttamente dal bacino. La lieve pressione delle gambe sull'addome favorisce, infatti, la fuoriuscita dell'aria dall'intestino. I movimenti del bacino stimolano invece i movimenti intestinali;
- **mentre allatti il piccolo, non tenerlo sdraiato,** ma in posizione quasi verticale, così da permettere al latte di scendere nello stomaco senza incamerare troppa aria;
- **non tenere il biberon in posizione orizzontale, ma obliqua,** in modo da ostacolare la formazione di bolle d'aria durante la suzione;
- **mentre coccoli il tuo bambino, tienilo a pancia in giù sulle tue gambe:** la sensazione di caldo (dovuta al contatto con il corpo della mamma) allevia il dolore e la posizione a pancia in giù favorisce la fuoriuscita dell'aria eventualmente presente nell'addome;
- **dopo mangiato, puoi fare gli**

esercizi indicati nei disegni (in alto e nella pagina a fianco), o provare con quelli spiegati di seguito:

- **l'orologio:** distendi il bimbo sul fasciatoio o sul lettone e appoggia la mano destra sul suo pancino, mantenendola piatta. Fai un massaggio disegnando cerchi in senso orario.
- **Il mulino:** massaggia il pancino con le mani aperte e piatte, facendole scorrere una dietro l'altra, dall'ombelico all'inguine, come se fossero le pale di un mulino.

il consiglio

Il massaggio sull'addome ha una tripla azione:
● **fa rilassare la muscolatura addominale;**
● **favorisce lo svuotamento del tratto intestinale (segue infatti il percorso del cibo nel colon);**
● **stimola i naturali movimenti delle anse intestinali (peristalsi), aiutando così l'intestino a svolgere al meglio le proprie funzioni.**



Come massaggiarlo

CON I POLLICI
Il bambino è sdraiato supino. Appoggia le mani aperte ai lati

dell'ombelico (fig. 1) e fai scorrere i pollii dolcemente verso i lati dell'addome, esercitando una leggerissima pressione (fig. 2).

LA CAMMINATA
Con i polpastrelli dell'indice e del medio della mano sinistra, fai una "camminata" (fig. 3) attraversando

l'addome del piccolo da sinistra a destra. Durante il massaggio, potresti sentire le bolle d'aria che si muovono sotto le dita.

Le coliche gassose rappresentano uno dei disturbi più frequenti nei primi periodi di vita, fortunatamente destinato a scomparire spontaneamente nel giro di qualche mese.
● **Iniziano nelle prime tre settimane,** aumentano fino a raggiungere il culmine intorno al terzo mese e scompaiono dopo i tre mesi. In genere, si protraggono per almeno tre giorni la settimana.
● **Compaiono nel tardo pomeriggio,** intorno alle 17, possono continuare fino alle 22 circa e sono caratterizzate da crisi di pianto inconsolabile. Durante o dopo la poppa-

ta del tardo pomeriggio, incomincia il pianto a dirotto: alcuni bimbi agitano istintivamente le gambe verso l'addome, per alleviare il dolore e favorire la fuoriuscita dell'aria, altri invece tengono le gambe tese e rigide e non permettono che gli si tocchi il pancino dolente.
● **Le coliche sembrano dovute ad alcuni fattori concomitanti,** tra cui l'incompleta maturità intestinale e il conseguente dolore provocato dal senso di pienezza dell'intestino.
● **Anche se le reali cause del mal di pancia sono sconosciute,** il pediatra può consigliare alla mamma gli appositi massaggi insegnati da-

gli istruttori dell'Aimi (Associazione Italiana Massaggio Infantile) in numerosi ospedali, consultori e centri privati sparsi su tutto il territorio nazionale, che possono alleviare il fastidioso disturbo.
Tanti benefici per il corpo e la mente
Il massaggio apporta molti benefici sia sul piano fisico sia su quello psicologico. Innanzitutto, oltre a regolarizzare le funzioni gastro-intestinali e ad alleviare i fastidi provocati dalle coliche gassose, favorisce la circolazione sanguigna e la respirazione. In più, ha un importan-

Per saperne di più sul massaggio infantile...
... ci si può rivolgere alla sede nazionale dell'Aimi, l'Associazione italiana massaggio infantile, di Bologna, tel. e fax 051-397394 (presidente: Benedetta Costa, terapeuta della riabilitazione a Genova). I corsi di massaggio curati dagli istruttori Aimi sono gratuiti negli ospedali (in alcuni è previsto un ticket) e nei consultori, a pagamento nei centri privati. Ecco di seguito a chi potersi rivolgere, regione per regione:

- PIEMONTE:**
● Monica Ghiotti, tel. 011-885104
● Silvia Meglia, tel. 0173-231673
- LOMBARDIA:**
● Mia Maxina, tel. 02-58104741
● Laura Ossiri, tel. 02-4235236
- TRENTINO ALTO ADIGE:**
● Antonietta Fraschetti, tel. 0473-221485
- VENETO:**
● Valeria Conte, tel. 0422-881011
- LIIGURIA:**
● Valeria Castellazzi, tel. 010-211925
- TOSCANA:**
● Chiara Montani, tel. 0571-670487
- EMILIA ROMAGNA:**
● Paola Farinella, tel. 051-580995
- LAZIO:**
● Gianna Giandomenico, tel. 06-65745338
- MARCHE:**
● Della Zingaretti, tel. 0731-203031
- UMBRIA:**
● Pietro Stella, tel. 0742-344390
- CAMPANIA:**
● Claudia Liguoro, tel. 081-7717997
- BASILICATA:**
● Anna Maria Pellegrini, tel. 0835-385650
- PUGLIA:**
● Grazia Pia De Santis, tel. 0882-413320
- SICILIA:**
● Anna Maria Sagona, tel. 091-6512335