

LO SAI MAMMA

## 60. IL SINGHIOZZO NEL BAMBINO

**L**l singhiozzo è una contrazione involontaria del diaframma, il muscolo che divide la cavità addominale da quella toracica, seguito dalla veloce contrazione della glottide e delle corde vocali, che genera il caratteristico suono (*hic*).

Si può ripetere più volte al minuto e avere una durata molto variabile, anche di ore. Il disturbo può comparire sia nel lattante allattato con latte materno che allattato artificialmente, soprattutto se sono bambini che succhiano molto voracemente, perché in questi casi il neonato inghiotte molta aria.

È un disturbo fisiologico, normalmente non occorre fare nulla, si risolve spontaneamente in tempi abbastanza rapidi e diventa sempre meno frequente man mano che i lattanti crescono.

Il singhiozzo a volte si verifica già dal terzo mese di vita fetale, diventando più evidente nell'ultimo trimestre di gravidanza, e le mamme lo percepiscono chiaramente.

Con il trascorrere del tempo, l'imaturità funzionale del diaframma, regolato a sua volta da una valvola chiamata "cardias" che svolge il compito di regolare il flusso degli alimenti (impedisce il loro ritorno in esofago dopo l'ingestione) andrà a scomparire.

Per ridurre la frequenza con cui il singhiozzo nel neonato si presenta, può essere utile:

- fare in modo che il bambino sia tranquillo quando assume il latte: la regolarità aiuta il bambino a rilassarsi e a non ingerire troppa aria;
- non aspettare che il bambino sia così affamato da arrivare agitato o piangendo al momento della poppata;
- evitare stimoli motori intensi subito dopo la poppata;
- interrompere brevemente l'allattamento per far fare un "ruttino", se il lattante è molto vorace, favorendo in tal modo l'eliminazione del gas in eccesso;
- tenere il bambino in posizione eretta per 20-30 minuti dopo ogni pasto.

Nella maggior parte dei neonati il singhiozzo non crea fastidio, molti di loro continuano a dormire tranquilli anche con il singhiozzo.

Nei casi rari più gravi, in relazione alla diagnosi, il pediatra potrà prescrivere farmaci specifici.

**Da evitare comunque alcune tecniche popolari come far spaventare il bambino (mediante un rumore forte e improvviso), soffiare forte sul volto del bambino, tappargli le narici, o introdurre in bocca sostanze molto acide (es. gocce di limone) che risultano più dannose che utili!**

Per prevenire il singhiozzo nei bambini più grandi, è buona regola insegnare a non mangiare di fretta e a non ingoiare grossi pezzi di cibo. •