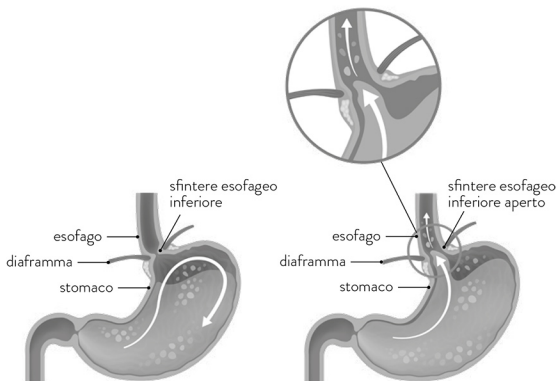




STOMACO SANO

STOMACO MALATO

L'apertura dello sfintere esofageo permette la risalita del contenuto acido dello stomaco

una parte dello stomaco nel torace attraverso un'apertura (iato) del diaframma, che favorisce un'apertura anomala del cardias.

- ◆ Anche l'**ereditarietà** gioca il suo ruolo: proprio come la forma del naso può essere ereditata dai genitori, anche la conformazione del cardias è influenzata dai geni!
- ◆ Infine, una maggiore incidenza di reflusso gastroesofageo è associata alla **prematurità**, il cui impatto sarà proporzionato alla sua gravità.
- ◆ Tra i fattori esterni, non possiamo non menzionare **il cibo**. Come è facile comprendere, la presenza di liquidi nello stomaco contribuisce al reflusso: il grande volume di latte che i bimbi ingeriscono



Posizione a culla. Il bambino è posizionato orizzontalmente e il capo appoggia sull'avambraccio materno corrispondente al seno da cui si nutre.



Posizione incrociata. Il bambino è posizionato orizzontalmente, la madre tiene il seno con la mano corrispondente e posiziona la mano opposta tra le scapole del piccolo per dirigerlo. Bisogna fare molta attenzione a non spingere la testa del bimbo verso il seno.



Posizione koala. È adatta per i bimbi che hanno già un minimo di tono muscolare sulla schiena e che riescono a mantenere in autonomia il capo dritto. Si posiziona a cavalcioni della gamba della mamma che a sua volta sarà seduta ben dritta.



Biological nurturing. La posizione più comoda e adatta fin dalla nascita. Il bimbo è in posizione verticale adagiato comodamente sulla madre, che è seduta con la schiena reclinata a circa 45° e sostiene il piccolo con il braccio corrispondente al seno con cui lo nutre. In questo modo l'attacco al seno è profondo e lo stomaco del bambino sfrutta la forza di gravità evitando il più possibile le risalite del latte.

molto più chiare. Prima di arrivare a programmare insieme un menu per la piccola Giulia, vogliono però la lista di cibi da limitare ed evitare quanto più possibile, così da appenderla in bella vista sul frigorifero come promemoria!

Esistono cibi da limitare o evitare?

Fatte tutte queste premesse, c'è una lista di cibi da limitare o evitare quando si cucina per un bambino reflussante? Naturalmente non c'è una risposta che si adatti a tutti i bambini che soffrono di reflusso. Allo stesso modo, tutte le indicazioni date nel paragrafo precedente andrebbero viste come indicazioni da adattare al singolo caso.

La verità è che quello che realmente funziona per un bambino reflussante è un insieme di accorgimenti nutrizionali anche legati alla routine dei pasti e alla modalità di somministrazione del cibo. Ecco perché mi soffermo ora su due ultimi aspetti, che possono contribuire rendere il momento del pasto quanto più possibile confortevole per il bambino e i suoi genitori.

Quantità di cibo

Una delle indicazioni più diffuse per quanto riguarda il reflusso è quella di evitare pasti troppo abbondanti. Il problema non si pone tanto all'inizio dello svezzamento (soprattutto le prime settimane ci sono davvero pochi assaggi), quanto nei mesi successivi, perché il bambino imparerà piano piano a mangiare e ad assumere sempre più alimenti. Ecco che a questo punto diventerà di grande importanza il frazionamento dei pasti nell'arco della giornata attraverso un paio di merende solide da collocare una a metà mattina e l'altra a metà pomeriggio. Una parentesi doverosa riguarda il latte: è normale che nelle prime settimane (ma anche nei primi mesi) di svezzamento rimanga la preferenza del bambino durante le merende. Cerchiamo di

le. Mantenere posizioni viziate porterà compressioni e tensioni alle strutture che si ripercuoteranno poi sulla qualità digestiva o che peggioreranno i sintomi del reflusso gastroesofageo.

Posizioni in braccio

- ✦ *Bambino eretto rivolto verso l'adulto.* La pancia del piccolo è a contatto con il torace alto dell'adulto, il capo "alla distanza di un bacio". L'adulto lo sostiene con una mano "a cintura di sicurezza" dietro la schiena e l'altra mano sotto i glutei fino ai 6 mesi e sotto le cosce successivamente, quando tale posizione simula quella seduta.
- ✦ *Posizione "ruttino".* La pancia del bambino è a contatto con il torace alto dell'adulto ma spostata di lato rispetto alla posizione precedente, le braccia e la testa del piccolo oltrepassano la spalla dell'adulto. Come nel caso precedente, l'adulto lo sostiene con una mano "a cintura di sicurezza" dietro la schiena e l'altra mano sotto i glutei fino ai 6 mesi e sotto le cosce successivamente.
- ✦ *A pancia in giù sull'avambraccio.* L'avambraccio dell'adulto accoglie la testa e tutto l'addome del piccolo con la mano che arriva al cavallo. Il calore del braccio dell'adulto, la pancia accolta e la possibilità di mantenerlo reclinato favoriscono la digestione.



Bambino eretto rivolto verso l'adulto



Posizione "ruttino"

Indice

- 5 **Introduzione**
- 5 Una maternità diversa
- 11 Bambini ad alto bisogno

- 13 **Il reflusso nei bambini: questo sconosciuto**
 a cura di Matteo Cianci
- 13 Che cos'è il reflusso gastroesofageo?
- 16 I sintomi
- 24 Quando preoccuparsi?
- 25 Come cambia il reflusso nel tempo?
- 27 Terapie farmacologiche e accorgimenti

- 33 **Babywearing e reflusso**
 a cura di Virginia Scirè
- 33 Perché mio figlio vuole sempre stare in braccio?
- 35 La teoria del vizio
- 37 Il babywearing e la terapia posturale
- 40 Fascia o marsupio?
- 44 Come portare un bambino che soffre di reflusso

- 46 **Allattamento e reflusso**
 a cura di Irene Vaticano
- 46 Allattare, l'atto più naturale del mondo
- 47 Latte materno e latte vaccino
- 49 Fisiologia dell'allattamento
- 53 La relazione tra allattamento al seno e reflusso
- 57 Le posizioni per allattare
- 59 La relazione tra restrizione orale e reflusso

64 Svezzamento e reflusso

a cura di Elisa De Filippi

64 Reflusso e svezzamento anticipato: una riflessione

67 Svezzamento tradizionale o autosvezzamento?

69 Come avviare lo svezzamento in caso di reflusso

74 Esistono cibi da limitare o evitare?

75 Un esempio di routine alimentare

78 Sonno e reflusso

a cura di Eliana Bultrini Beeson

78 Perché i bambini reflussanti dormono male?

82 Il sonno di neonati e bimbi reflussanti

84 L'impatto della stanchezza sul reflusso

86 Gli effetti dell'overfeeding sul sonno del bambino reflussante

89 Il rituale pre-nanna ideale per il bambino reflussante

92 La routine del sonno ideale quando c'è il reflusso di mezzo

96 Per concludere

97 Osteopatia e reflusso

a cura di Martina Furlan

97 Il nervo vago e la base cranica

100 Le deformità craniche nel reflusso

103 Come opera l'osteopata in caso di reflusso

105 Le posizioni più indicate per il bambino reflussante

110 Rispettare le tappe motorie

114 SOS mamma

a cura di Manuela Grassi

114 Il sogno

115 Bambino ideale e bambino reale

119 Ci conosciamo? La comunicazione genitore-bambino

123 La rete di supporto

126 Essere madri oggi: la possibilità di chiedere aiuto

129 L'EMDR e il trattamento di traumi e del disturbo post-traumatico

130 Per concludere

131 Testimonianze

131 La storia di Carolina

133 La storia di Arianna

136 La storia di Giorgia

137 La storia di Giulia

141 La storia di Vanessa