



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 **prematrità**, 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
	<i>a cura di Matteo Cianci</i>
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
	<i>a cura di Virginia Scirè</i>
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
	<i>a cura di Irene Vaticano</i>
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
	<i>a cura di Elisa De Filippi</i>
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
	<i>a cura di Eliana Bultrini Beeson</i>
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
	<i>a cura di Martina Furlan</i>
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
	<i>a cura di Manuela Grassi</i>
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