

NASCITA - 3 MESI

Pianto e coliche: come consolare e quando chiedere aiuto

Dott.ssa Alessia Gariglio

Farmacista Direttrice - Antica Farmacia Viana



“Piange ogni sera e non riusciamo a calmarlo: sono coliche o c’è qualcosa che non va?” Il pianto è una forma di comunicazione e può aumentare nelle prime settimane, ma per i genitori può diventare estenuante. Prima di parlare di coliche è importante osservare alimentazione, crescita, temperatura, respiro, pannolini e comportamento generale.

Cosa è importante sapere

Il pianto può dipendere da fame, bisogno di contatto, stanchezza, caldo, freddo o sovrastimolazione. Le coliche descrivono episodi ricorrenti in un lattante altrimenti sano, ma non spiegano ogni pianto intenso. Non esiste un rimedio unico e molti prodotti hanno prove limitate. La priorità è escludere segnali di malattia e proteggere il benessere di bambino e adulti.

Cosa puoi fare oggi

Riduci luci e rumori, prova contatto, movimento lento, voce calma e pause durante la poppata. Alternati con un altro adulto e annota orari, durata, pasti e pannolini. Se senti salire la rabbia, posa il bambino sulla schiena nel lettino sicuro, allontanati pochi minuti e chiama qualcuno.

Cosa evitare

Non scuotere mai il bambino e non attribuire automaticamente il pianto al latte materno o a un alimento. Non cambiare formula, dieta materna o integratori senza confronto. Evita tisane, rimedi casalinghi e manipolazioni brusche. Non interpretare il bisogno di essere consolato come un vizio.

Quando chiedere aiuto

Contatta rapidamente il pediatra per febbre, difficoltà respiratoria, vomito verde o ripetuto, sangue nelle feci, addome molto teso, alimentazione ridotta, pochi pannolini bagnati, pianto acuto insolito o bambino difficile da svegliare. Se temi di poter perdere il controllo, chiedi immediatamente aiuto a una persona fidata o ai servizi.

La scheda da utilizzare

Il diario del pianto può riportare inizio, durata, relazione con pasti e sonno, sintomi associati e strategie che aiutano. Deve servire al confronto con il pediatra, non a controllare ogni minuto o a cercare una colpa.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta; per sostegno alla genitorialità e bisogni della famiglia sono disponibili i Consultori ASL BI. Il Punto Nascita e la Pediatria dell’Ospedale degli Infermi di Ponderano intervengono secondo competenza. Per un’emergenza chiamare il 112. Recapiti, sedi e modalità di accesso vanno verificati sul portale ASL BI.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può ascoltare il racconto, verificare prodotti già utilizzati e riconoscere quando serve il pediatra. Non propone automaticamente probiotici, tisane o cambi di latte e non sostituisce la valutazione del lattante.

■ Fonti e data di revisione

[NHS - Soothing a crying baby](#); [OMS - Salute del bambino](#); [ASL BI - portale istituzionale](#).

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.