

# Domande puzzolenti

In questa pagina abbiamo raccolto le risposte del pediatra Federico Marolla ad alcune delle domande più comuni e la testimonianza di una mamma alle prese con lo "spannolinamento"

DI FEDERICO MAROLLA, PEDIATRA

«**P**erché mia figlia, dopo colazione, dice spesso di avere mal di pancia?»

Il motivo per cui molti bambini durante il pasto, o subito dopo, fanno la cacca o dicono di avere mal di pancia (l'evacuazione li fa stare quasi sempre molto meglio) dipende dalla presenza dei riflessi *gastro-colico* e *duodeno-colico* che si attivano quando lo stomaco viene disteso dal cibo. Questi riflessi causano dei movimenti del colon, come grosse onde, i cosiddetti "movimenti di massa", che fanno progredire i residui alimentari verso la parte finale del colon (il retto) per l'evacuazione. Durante la giornata i movimenti di massa avvengono da una a tre volte, ma per la maggior parte delle persone sono concentrati nell'ora che segue la prima colazione, e che rappresenta il momento ideale per andare in bagno.

«**Mio figlio appena mangia qualcosa deve andare in bagno a fare la cacca: possibile che il suo stomaco non trattienga nulla?»**

Il cibo che arriva allo stomaco deve essere digerito in un tempo variabile da 1 a 4 ore, passare dallo stomaco nel tenue, che è lungo diversi metri, e da qui nel colon, porzione finale dell'intestino che precede il retto. Da quando il cibo viene ingerito al momento della sua espulsione passa molto tempo, circa 24 ore. Quindi, quando il bambino fa la cacca dopo aver mangiato, elimina solo quello che doveva eliminare del pasto del giorno prima.

«**Ho trovato la carota nella cacca! Possibile che mio figlio non digerisca le carote?»**

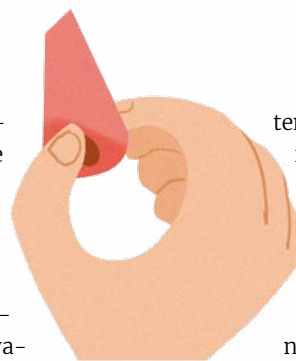
L'intestino umano non è in grado, a differenza degli erbivori, di digerire

la cellulosa presente nelle fibre vegetali. I residui che si possono notare nelle feci sono quanto rimane di ciò che abbiamo mangiato ed è indigeribile. Delle carote si assorbe tutto quello che serve e la loro fibra è utile per evacuare meglio.

«**Mamma ho perso il pannolino!»**

**Il racconto della mamma di Zala**

Ho scoperto l'esistenza dell'Elimination Communication in una delle tante ricerche sui pannolini lavabili durante la mia prima gravidanza e mi è sembrato un metodo complicato e poco pratico, ma, con il tempo, mi sono dovuta ricredere. Quando è nata Zala ci siamo accorti che a ogni cambio faceva pipì e allora mi è tornata in mente l'Elimination Communication, e abbiamo deciso di provare. Così sono iniziate le corse in bagno con il mocio sempre pronto, ogni volta che, osservando le smorfie di Zala, percepiamo un suo bisogno. Sorprendentemente, già a 3 mesi, Zala non faceva più la cacca nel pannolino. Quando è diventata troppo pesante per tenerla sospesa sopra il lavandino mi è venuta l'idea di farla sedere sul gabinetto, ma era troppo piccola per stare seduta da sola. Quindi ho deciso di sedermi io sul water, ma girata in senso opposto, mettendo la bambina tra le cosce per darle sostegno. A un certo punto, poi, a causa di lavori di ristrutturazione, ci siamo ritrovati con l'appartamento pieno di operai e introdurre il vasino è diventata un'esigenza. Lo mettevamo nella stanza da letto, dove Zala aveva un minimo di pace e intimità. All'inizio, appena si svegliava, facevamo sedere la bambina sul vasino perché sapevamo che avrebbe fatto pipì ovunque pur di non



tenercela, e ogni volta che riusciva a fare pipì o cacca nel vasino le facevamo i complimenti, e lei si sentiva gratificata. Abbiamo deciso di cominciare la transizione dal vasino al gabinetto a 14 mesi, prima del nido.

Zala accettava bene ogni cambiamento, ed era contentissima di usare il riduttore e fare la pipì come i grandi. Poi, in estate, stava quasi sempre nuda o con una mutandina, e questo le ha permesso di fare passi da gigante. A poco più di 18 mesi non portava più il pannolino, lo mettevamo solo di notte, ma restava quasi sempre asciutto. Dopo l'inserimento al nido abbiamo deciso di eliminarlo del tutto. È stato un percorso molto impegnativo, ma ne è valsa la pena. Ora Zala è autonoma, ci comunica quando deve andare in bagno e con l'aiuto di una scaletta si siede da sola sul gabinetto levandosi pantaloni e mutandine. E tutto questo a meno di 2 anni. ■

## Consigli di lettura

Sullo spannolinamento sono tante e diverse le esperienze dei genitori. La mamma di Zala ci ha raccontato del metodo dell'Elimination Communication (per approfondire, *Senza pannolino*, di Laurie Boucké, Terra Nuova Edizioni), ma esistono anche altre possibilità per accompagnare serenamente il bambino nel passaggio dal pannolino al gabinetto. Per motivi di spazio non possiamo inserire altre testimonianze, ma vi lasciamo un valido consiglio di lettura in cui troverete diversi racconti di mamme e papà: *Via il pannolino!*, di Elena Dal Prà, Il leone verde Edizioni.