

Il singhiozzo nei neonati è un fenomeno estremamente comune ma questo non basta per non mettere in ansia i genitori che pensano sempre possa nascondere qualcosa di preoccupante.

Cos'è il singhiozzo dei neonati?

Il singhiozzo non è altro che una contrazione involontaria e ritmica del diaframma, molto comune a tutte le età ma ancora di più nei neonati soprattutto in quelli che hanno la tendenza a poppare con molta voracità. Il diaframma è un muscolo orizzontale, posto sotto i polmoni che divide gli organi contenuti nel torace da quelli contenuti nell'addome, il suono e la "scossa" che caratterizzano il singhiozzo sono dovuti alla contrazione improvvisa del diaframma associata alla chiusura immediata della glottide. Il diaframma partecipa ai movimenti respiratori ed è innervato dal *nervo frenico*, la cui stimolazione è appunto responsabile del singhiozzo; nei neonati il sistema nervoso è ancora immaturo per cui le stimolazioni necessarie all'irritazione del nervo frenico sono minime ed ecco che il singhiozzo è così frequente.

Compare già all'ottava-nona settimana di vita intrauterina perciò la mamma può avvertire dei piccoli sussulti ritmici già durante la gravidanza che diventano più intensi verso la fine del periodo gestazionale.

Nella maggior parte dei casi è un riflesso fisiologico della durata variabile da pochi secondi a qualche minuto che non disturba molto il piccolo e non interferisce con la respirazione però in alcune situazioni può durare anche più a lungo.

Perché ai neonati viene spesso il singhiozzo?

Come accennato, il singhiozzo nei neonati è molto frequente per via di una più facile irritazione del nervo frenico dovuta a vari fattori di cui i più frequenti sono:

- il reflusso gastro-esofageo: è senza dubbio la causa più frequente per via di una immaturità del cardias che è la valvola che separa l'esofago dallo stomaco. Questa condizione è tipica dei neonati che sono soliti fare poppate con molta voracità perché

insieme al latte ingurgitano molta aria che quindi dilata lo stomaco, distende il cardias e stimola il diaframma.

Vuoi sapere di più sul reflusso del neonato? Leggi l'articolo [reflusso gastro-esofageo in neonati e bambini](#)

- le crisi di pianto: anche durante le crisi di pianto, specie se prolungate, il neonato introduce molta aria nello stomaco.
- le emozioni forti: soprattutto lo stato ansioso o la gioia intensa
- gli sbalzi improvvisi della temperatura: non si sa bene quale sia il meccanismo alla base del singhiozzo in questa condizione ma spesso il singhiozzo è associato al bagnetto o al cambio di pannolino così come all'ingestione di bevande troppo calde o troppo fredde.

Cosa fare per far passare il singhiozzo?

Quasi sempre il singhiozzo è un fenomeno autolimitantesi cioè che tende a passare da solo quindi non è necessario fare niente perché si risolva. A volte però, se dopo 3-4 minuti non passa e specie se è particolarmente fastidioso per il neonato, può essere utile mettere in atto particolari accorgimenti. Ecco i rimedi più efficaci per far passare il singhiozzo ai neonati:

- la prima cosa da fare è senza dubbio far riprendere la poppata al piccolo sia nei casi di allattamento al seno che di allattamento con biberon. Nei più grandicelli può essere utile anche far sorseggiare un po' di acqua a temperatura ambiente (meglio se con un cucchiaino) è infatti il meccanismo della deglutizione che aiuta a riportare tutto alla normalità.
- nei bimbi che sono abituati al ciuccio può essere utile anche farglielo succhiare per un po' magari massaggiandogli la schiena così da farlo rilassare.
- un altro trucchetto può essere solleticargli leggermente il nasino in modo da farlo starnutire perché anche lo starnuto irrita il nervo frenico e il diaframma riprende il naturale ritmo di contrazione e rilassamento.

Invece quello che proprio non va fatto è tappargli il nasino per impedirgli di respirare; anche se Ippocrate, circa 2000 anni fa, era convinto che il rimedio più efficace contro il singhiozzo

fosse trattenere il respiro per almeno 10-15 secondi questa è sicuramente un'opzione da non prendere mai in considerazione nei neonati. Nei più grandi invece l'apnea contribuisce al rilassamento del diaframma alleviando il fastidio.

Ci sono poi dei "rimedi" tramandati nel tempo ma che lasciano il tempo che trovano come ad esempio:

- bere dell'acqua velocemente ma a piccoli sorsi
- ingerire un cucchiaino di succo di limone o di aceto (assolutamente da evitare nei bambini) perché l'acidità fa trattenere il respiro per qualche secondo rilassando il diaframma.
- ingoiare in fretta un cucchiaino di zucchero
- bagnare un lobo dell'orecchio
- comprimere con le unghie degli indici, contemporaneamente con entrambe le mani, il punto del padiglione auricolare situato all'ingresso del canale uditivo.

La più famosa leggenda metropolitana sui rimedi contro il singhiozzo è il classico spavento, questo però paradossalmente potrebbe sortire l'effetto inverso nel senso che la paura crea un'ulteriore contrazione diaframmatica ed aumenta anche il ritmo della respirazione inducendo la persona ad introdurre una maggiore quantità di aria nei polmoni.

Quando però il singhiozzo nonostante questi accorgimenti non passa e se dura per più di qualche ora, specie nei bambini più grandi, è necessario rivolgersi al pediatra perché potrebbe nascondere qualcos'altro come:

- l'ingestione di un corpo estraneo non molto grande da interferire con la respirazione
- un'occlusione intestinale che porta l'onda peristaltica (cioè i classici movimenti intestinali) ad avere direzione opposta a quella normale (quindi dal basso verso l'alto)
- l'ingestione o l'inalazione di una sostanza irritante
- la presenza di disordini metabolici, primo fra tutti il diabete
- l'uso di alcuni farmaci come i corticosteroidi o le benzodiazepine (sono stati segnalati anche casi di singhiozzo da antibiotici, ondansetron o chemioterapici)
- esistono poi forme di singhiozzo psicogeno, che segnaliamo solo per completezza

informativa dal momento che non sono tipiche dei bambini e ovviamente ancor meno dei neonati.

Scritto da: [Dott.ssa Cristina Pepe](#)

Fonti: The pathogenesis and the treatment of hiccups – Steger, Schneemann

Remedies for prolonged hiccups – Viera, Sollivan

Hiccups: a common problem with some unusual causes and cures – Brañuelas, Urbano, Bolaños.