



Zdjęcie: Fotolia

Na kolkę są sposoby!

Zwycięzcy 2. edycji konkursu „Położna na Medal” radzi, co zrobić, żeby ustrzec się kolki i jak postępować z maluszkiem, gdy doskwiera mu ta przykra dolegliwość.

Niezależnie od tego, czy jesteś doświadczonym rodzicem, czy dopiero debiutujesz w tej roli, bardzo martwisz się tym, że twój maluszek źle się czuje i chcesz jak najszybciej ulżyć mu w cierpieniach. Tymczasem istnieją skuteczne metody walki z kolką. Żeby pomóc dziecku, warto najpierw poznać „wroga”.

Kolka jelitowa to czynnościowe zaburzenie przewodu pokarmowego charakterystyczne dla wczesnego okresu niemowlęcego, którego znakiem rozpoznawczym są trudne do ukojenia napady płaczu. Najsilniejsze objawy kolki jelitowej zazwyczaj obserwuje się wieczorem. Dolegliwość

pojawia się około 2. tygodnia życia maluszka. Około 4. miesiąca samostnie ustępuje.

Przyczyny powstawania kolek nie są jasno sprecyzowane, jednak z praktyki wiemy o co najmniej kilku czynnikach, które mogą ją wywoływać – alergia pokarmowa, nietolerancja laktozy i zaburzenia mikroflory jelitowej czy też błędna technika karmienia. U kobiet karmiących piersią również niektóre pokarmy mogą wywoływać lub nasilać objawy kolki u maluszka. Możemy do nich zaliczyć warzywa i owoce powodujące wzdęcia, ostre przyprawy, kofeinę, czekoladę oraz nikotynę. W niektórych



NASZ EKSPERT

Martyna Mączka
położna, prezes Fundacji Mamacare,
autorka programu edukacyjnego
Świadomy Poród

przypadkach także karmienie sztuczne może być przyczyną dolegliwości związanych z kolką i bólami brzuszka u noworodków i niemowląt.

JAK MOŻESZ POMÓC DZIECKU?

Jako działania prewencyjne zalecam w trakcie karmienia piersią stosowanie odpowiedniej diety i przykładanie wagi do właściwej techniki karmienia. To dwie kluczowe sprawy, które pomogą zminimalizować występowanie kolek. Co jednak zrobić, gdy kolka już występuje?

Jest kilka sposobów na to, aby pomóc dziecku. Chcąc, żeby ustąpiły dolegliwości, powinniśmy pomóc w rozluźnieniu jelit i oddaniu gazów. Jedną z najczęściej stosowanych metod jest masowanie brzuszka małego – może to być ruch kolisty (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) lub pociągły ku dołowi brzuszka. Masaż zawsze wykonujemy ciepłą dłonią albo ciepłym olejkiem. Pomaga to w rozluźnieniu brzuszka malucha.

Drugim sposobem jest delikatny ucisk brzuszka poprzez położenie dziecka na brzuszku w pozycji żabki. Jednocześnie w kierunku od łopatek na dół do pośladków wykonujemy masaż pleców.

Warto zadbać, żeby w tym czasie pod brzuszkiem znajdowała się ciepła pielucha, która dodatkowo wzmocni działanie rozkurczowe. Doskonałym środkiem rozluźniającym jest ciepła kąpiel. Możemy ją wykonać w wanience albo w wiaderku kąpielowym, jednocześnie pamiętając o masowaniu brzuszka. Swoim podopiecznym zwracam uwagę na to,

że już sama kąpiel w wiaderku kąpielowym ma doskonałe działanie antykolkowe. Pozycja dziecka w wiaderku i ciepła woda doskonale relaksują malucha. W pozycji leżącej na plecach można również zastosować przycinanie kolanek do brzuszka, co pomoże uwolnić gazy z jelit.

Młode mamy często pytają, czy napary ziołowe są dobrym sposobem na kolkę. W niektórych przypadkach mogą one pomagać, natomiast należy pamiętać, że każde dopajanie dziecka może powodować zaburzenia laktacji. W aptekach dostępne są gotowe herbatki laktacyjne. Ostatnio pojawiły się doniesienia o niekorzystnym działaniu kopru włoskiego – od dawna stosowanego u maluchów – szczególnie u dzieci poniżej 4. roku życia. Warto więc rozważyć konieczność podawania tego typu preparatów, pomijając już te apteczne skoncentrowane.

Kolki jelitowe to spory problem, który przede wszystkim powoduje spory dyskomfort tak u rodziców, jak i u dziecka. Dyskomfort związany jest przede wszystkim z trudnym do ukojenia płaczem. Pamiętajmy jednak, że z medycznego punktu widzenia dolegliwości te nie są groźne i prędzej czy później, po uzyskaniu określonego stopnia dojrzałości układu pokarmowego u maluszka, ustępują. Jeżeli zatem dziecko płacze i podejrzewamy, że przyczyną płaczu jest właśnie kolka, pamiętajmy o spokojnej atmosferze, przytulaniu i przebywaniu razem, właściwej technice karmienia i przeczekaniu tego trudnego czasu.

