

Malé bruško, veľké bolesti

Dojčenské koliky patria medzi najčastejšie problémy, s ktorými sa musia rodičia popasovať po narodení dieťaťa.

Vedecká obec prikláňa k názoru, že sa jedná o funkčnú poruchu trávenia spôsobenú nevyzretosťou nervového systému bábätka. Je to určitý spôsob správania dojčaťa, ktorý je charakterizovaný nadmerným, záchvatovitým, neutišiteľným plačom a nekludom, bez jasnej príčiny. Objavuje sa prevažne, ale nie výlučne, v prvých troch mesiacoch života (2. – 16. týždeň). Záchvaty sa najčastejšie objavujú neskoro popoludní alebo večer, nie sú spôsobené hladom ani bolesťou. Vyskytuje sa u 20-35% dojčiat vo veku od 2. týždňa do 5. mesiaca života.

Ako a prečo vzniká kolika

Mechanizmus vzniku nie je jasný. Objavuje sa u detí dojčených aj na umelej výžive. Predpokladá sa nesprávny spôsob kŕmenia s nahltaním veľkého množstva vzduchu. Príčinou toho môže byť zlá koordinácia medzi pitím a prehĺtaním. Ak si dieťa dostatočne neodgrgne, dostane sa vzduch do čreva, kde spôsobuje tlak na črevo, ktorý môže spôsobiť príznaky. A s týmto si nezrelé črevo bábätko nevie zo začiatku poradiť.

Aj niektoré z chorobných stavov sa tiež môžu tiež podieľať na vzniku nekludu bábätko. Z bežných stavov je to gastroezofageálny reflux, prekrmovanie alebo nedostatočná výživa, potravinová alergia (alergia na kravské mlieko), napätie v rodine, neskúsenosť rodičov, fajčenie v prítomnosti dieťaťa.

Príznaky koliky dojčiat

- záchvaty neutišiteľného plaču
- plač je iný ako bežný plač počas dňa
- dieťa je červené v tvári, ručičky má zovreté v päsť, nápadne sa napína, priťahuje nožičky k bruchu, pritom odchádzajú plyny
- niekedy sú problémy s vyprázdňovaním
- záchvaty prichádzajú náhle a náhle končia po odchode stolice a plynov
- najčastejší výskyt je v popoludňajších a večerných hodinách, často nebývajú v noci
- nie sú v súvislosti s jedlom, potrebou prebaľovania
- vyšetrenie dieťaťa nevykazuje odchýlky, dieťa jedáva s chuťou, prospieva
- pri neprospievaní je možná kombinácia koliky s iným ochorením

Prevenca a liečba koliky dojčiat

Špecifická liečba nie je možná, istými opatreniami a podpornou liečbou však môžeme zmierniť príznaky. Každé bábätko má iné bruško, každé zareaguje na iné opatrenia, preto skúšajte...

Režimové opatrenia

- Chráňte si svoj pokoj. Nie je to vždy ľahké, ale veľmi dôležité. Pokúste sa nerozčuľovať, aj keď sa ocitnete v stresovej situácii. Bábätko potrebuje predovšetkým pohodu a vyrovnanosť
- Láska a jej pravidelné prejavy posilňujú vo vašom bábätku dôveru k vám aj k novému svetu. Dieťaťko získava každý deň nové skúsenosti, preto je dôležité sa mu pravidelne venovať a poskytnúť mu pocit istoty a bezpečia
- Vylúčiť napätie v rodine, vhodné je, aby si rodičia mohli oddýchnuť (napr. dieťa na chvíľu dať starým rodičom, alebo sa striedať pri starostlivosti). Pokojná a oddýchnutá matka jednoznačne prospieja dieťaťu
- Snažiť sa z bežných činností spraviť pravidelné rituály, deti majú radi pocit istoty. Každá zmena môže byť pre dieťa nepríjemná
- Pravidelné kŕmenie dieťaťa. Vylúčime tým nervozitu dieťaťa tiež aj hltavé jedenie pri veľkom hladu.
- Včasnú prebaľovanie. Upraviť podmienky prostredia (primeraná teplota), upokojujúca hudba spolu s prihováraním sa dieťaťku.
- **Nikdy dieťaťom netriasť a nadhadzovať ho na rukách**
- Úprava stravy matky u dojčených detí , potrebné je vylúčiť jedlá, ktoré spôsobujú plynatosť.

Cvičenie

- Vhodné sú masáže bruška 2-3 min. v smere hodinových ručičiek a eventuálne teplé obklady, celou dlaňou alebo len dvomi prstami, pomôžte si olejčekom
- Teplý kúpeľ
- Cvičenie nožičkami- bicyklovanie
- Pritláčanie kolienok k brušku, podržte 20-30 sek., niekoľkokrát opakujte
- Letecký hmat- dieťaťko leží dole bruškom na vašom predlaktí a jemne ho hojdáme
- Poloha bruškom na bruško- dieťaťko leží dole bruškom na rodičovi, ktorý je v pololeže na pohovke a masíruje dieťaťku chrbátik. Dieťa sa upokojí prítomnosťou rodiča aj pôsobením teplotou ľudského tela na bruško dieťaťa
- Oprite svoje dieťaťko obrátené chrbtom o svoje brucho. Chyťte mu pevne obe stehná a nechajte zadoček trošku poklesnúť. Nadvihnite ho a nechajte znovu poklesnúť. Viackrát opakujte
- Cvičením uľahčíme odchodu plynov a stolice.

Lieky a kolika

- Je možné podať liek, ktorý zlepšuje odchod plynov (napr. Sab simplex, Espumisan L, Baby Calm, Coliprev)
- Probiotiká- napr. Bio-gaia
- Vhodný je feniklový čaj, ale len popíjať po hltach v malom množstve. Vo vyšších objemoch môže zhoršiť gastroezofageálny reflux
- U dojčených detí sa doporučuje aj matkám popíjať čaje s feniklom, anízom, prípadne jedlá s obsahom rasce- ich účinné látky sa dostanú do materského mlieka

Deti s kolikou sa vyvíjajú rovnako ako deti, ktoré koliky nemávali. Väčšina detí po odznení „kolikového obdobia“ už následne nemáva žiadne ďalšie tráviace ťažkosti.

