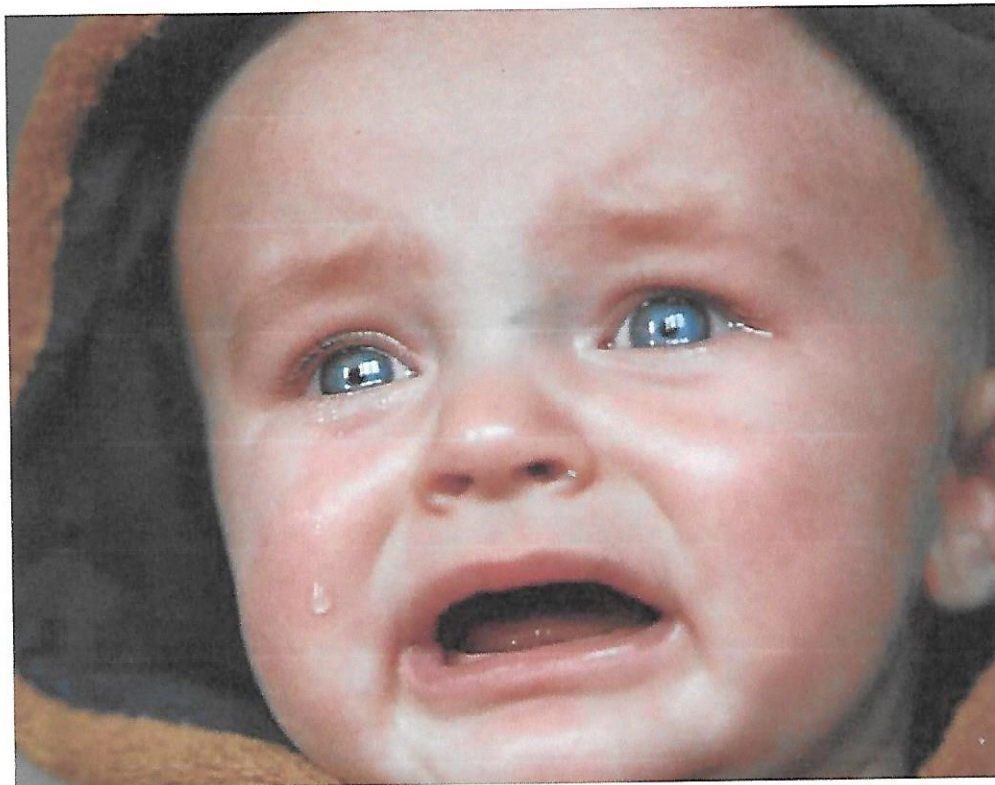


Kolka niemowlęca

14 czerwca 2018



Czym jest kolka niemowlęca?

Jest to jedna z najczęstszych dolegliwości wieku niemowlęcego i zawsze budzi niepokój u rodziców. Może występować od pierwszych dni życia dziecka do ukończenia czwartego miesiąca, choć zdarza się, że trwa dłużej.

Jaka jest przyczyna występowania kolki?

Najprawdopodobniej odpowiada za to niedojrzałość przewodu pokarmowego (niedojrzałość bariery jelitowej w powiązaniu z niedoborami enzymów trawiennych), zaburzenia flory jelitowej i zaburzenia homeostazy (równowagi organizmu) gazów jelitowych. Inną przyczyną może być niedojrzałość układu nerwowego, odpowiadającego za czucie trzewne, który odbiera fizjologiczne bodźce w postaci rozciągania ściany jelita przez pokarm czy gazy, a także niedojrzałość układu neuroendokrynnego, prowadząca do odcinkowego skurczu jelit.

Jak objawia się kolka u dzieci?

Głównym objawem jest płacz, a w zasadzie trudny do opanowania krzyk dziecka. Twarz i szyja stają się zaczerwienione, maluch podkurcza kończyny w stawach kolanowych i biodrowych, przeży brzuszek, zaciska oczy i piąstki. Kolka najczęściej pojawia się znikąd, bez wyraźnej przyczyny, trwa dość długo. Bez przyczyny także ustępuje. Omawiając

Korzystanie ze strony oznacza akceptację regulaminu, polityki cookies i sposobu przetwarzania danych osobowych.

Zgoda

kolkę, często nazywa się ją "regułą 3", ponieważ ten stan może trwać dłużej niż 3 godziny w ciągu doby, może trwać dłużej niż 3 dni w tygodniu i utrzymuje się powyżej 3 tygodni. Ataki kolki zazwyczaj pojawiają się w godzinach popołudniowych lub wieczornych.

W jaki sposób rodzice mogą pomóc dziecku, które cierpi z powodu kolki niemowlęcej?

Przede wszystkim potrzeba spokoju i czasu. W trakcie ataku kolki można dziecko wziąć na ręce i po prostu kołysać. Ważne, aby w takim momencie czuło bliskość rodzica, opiekuna. Poza tym można wykonać masaż brzuszka. Jeśli zdecydujemy się na masaż, należy pamiętać o dwóch podstawowych aspektach. Po pierwsze zawsze wykonujemy go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, gdyż odpowiada on „przesuwaniu się” pokarmu w brzuszku dziecka, a po drugie nigdy nie wykonujemy masażu podczas ataku kolki. Należy wyczuć moment i wykonać masaż wcześniej. Rodzice dziecka, które zmagają się z kolką, potrafią przewidzieć nadejście kolejnego ataku, a u wielu dzieci pojawia się on o stałych porach. Masaż, o którym tu mówimy, to masaż Shantala, który składa się z dokładnie określonych ruchów.

Ulgę dziecku może przynieść także położenie go sobie na ramieniu tak jak do odbijania i masowanie pleców.

REKLAMA

WYBIERAJ ZESTAWY mlek modyfikowanych

Nestlé NAN 2

I ODBIERAJ PREZENTY!

KUP TERAZ

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt

Zobacz również



Jak wykonywać masaż Shantala?

Zamieszczone: 14 lipca 2017

Skąd wywodzi się masaż Shantala? Jego historia zaczyna się w Indiach, a do Europy trafił za sprawą pewnego Francuskiego położnika, który w trakcie pobytu w tym kraju zauważył sparaliżowaną kobietę, która siedziała na ziemi i masowała swoje dziecko. Położnik tak się zachwycił tym masażem, że postanowił przenieść go na grunt Europejski. Dziś masaż Shantala najpopularniejszy [...]

[1 komentarz](#)

Żywienie dziecka może mieć wpływ na pojawienie się kolek?

Tak. Z bólem brzuszka borykają się zarówno dzieci karmione piersią, jak i sztuczną mieszanką. Bardzo ważna jest prawidłowa technika karmienia w obu przypadkach. Jeśli mama karmiąca piersią ma wątpliwości odnośnie tego, czy właściwie przystawia dziecko, może zasięgnąć rady doradcy laktacyjnego lub położnej. Istotne jest to, aby dziecko w trakcie karmienia nie połykało powietrza. Pamiętajmy, że karmienie w trakcie ataku też nie przynosi ulgi, gdyż łapczywe jedzenie powoduje połykanie powietrza. Przy karmieniu sztucznym istnieje dodatkowo ryzyko przekarmienia dziecka, co także może skutkować bólem brzuszka.

Kolka zawsze występuje samoistnie, czy może być także jednym z objawów innych dolegliwości?

Kolka może być także objawem alergii. Najczęściej jest to uczulenie na białko mleka krowiego lub nietolerancja laktozy. Warto zachować czujność, by nie przeoczyć innej niż kolka przyczyny niepokoju dziecka. Jeśli więc np. objawy nasilają się lub trwają dłużej, niż te umowne cztery miesiące, rodzic powinien skonsultować swoje obawy z lekarzem.

Alergii nie powinny dodatkowo towarzyszyć wysypki na ciele dziecka?

Objawy alergii nie zawsze są charakterystyczne, choć przy uczuleniu na mleko krowie często pojawia się pokrzywka.

W aptekach istnieje wiele leków i probiotyków zalecanych w wypadku kolek. Są one skuteczne?

O włączeniu leków regulujących motorykę przewodu pokarmowego, probiotyków czy też prebiotyków powinien decydować lekarz. Zdania na temat tego, czy leki pomagają, są podzielone. Nie brakuje lekarzy i rodziców, którzy zalecają podawanie dobranych środków, ale są i tacy, którzy dowodzą, że jedynym sposobem na poradzenie sobie z kolkami są czas i spokój. Dlatego najlepiej, jeśli rodzice podejmują takie decyzje, konsultując się z lekarzem prowadzącym dziecko. Nie polecam kupowania takich środków na własną rękę, gdyż nigdy nie możemy mieć pewności, który środek i w jakiej dawce zadziała. Decyzję o włączeniu dodatkowych środków oraz ich dawkowaniu podejmuje lekarz.

Czym innym są natomiast herbaty ziołowe, które pojawiają się w naszych domach. Mam tu na myśli zioła takie jak rumianek, mięta, werbena pospolita. W piśmiennictwie niewiele jest badań klinicznych na temat skuteczności ich działania, natomiast wiemy, że działają rozkurczowo na mięśnie gładkie, znosząc stany spastyczne i niekiedy mogą przynieść ulgę w takich sytuacjach.

Czy dieta matki karmiącej, a dokładniej jej nieprzestrzeganie, może mieć wpływ na pojawienie się kolek u niemowlaka?

Mleko kobiece jest najlepszym, co mama może dać swojemu maluszkowi. Według najnowszych badań to, co mama spożywa, nie szkodzi dziecku. W żadnym wypadku kolka nie powinna też skłonić matki do zaprzestania karmienia naturalnego. Jeśli bólowi brzuszka towarzyszą inne objawy lub po upływie czterech miesięcy, po których kolka powinna zaniknąć, z dzieckiem nadal dzieje się coś niepokojącego, to może oznaczać, że problemem nie są kolki jako takie, a alergia. Warto wówczas skontaktować się z lekarzem. Często w takich sytuacjach eliminuje się z diety matki produkty alergizujące, tj. mleko, jaja, orzechy, ryby i soję. Dietę matki należy wówczas zbilansować.

Stres u rodzica może także wpływać na pojawienie się dolegliwości zbliżonych do kolki?

Owszem. Jeśli możemy tu posłużyć się przykładem, to do szkoły rodzenia, którą prowadzę, chodziła kiedyś mama, która opowiadała, że krótko po pojawieniu się pierwszego dziecka przeprowadzali się, z mężem do innego mieszkania. Liczyli na to, że dziecko będzie spało i będą mieli czas na wszystko. W ich rodzinie zapanował jednak wówczas ogromny chaos, który skupił się także na tym dziecku i dawał objawy właśnie w postaci podobnej do reakcji na kolki. Kiedy się przeprowadzili, a stres ustąpił, wszystkie dolegliwości maluszka minęły.

Wielu rodziców samoistnie diagnozuje kolkę u swoich dzieci, natomiast przyczyn nagłego płaczu może być wiele?

Oczywiście. Niemowlę może nam przekazać, że coś jest nie tak jedynie za pomocą płaczu. Płacz jest sposobem komunikacji w odpowiedzi na głód, pragnienie, znużenie, zmęczenie czy potrzebę bliskości. Kontakt cielesny jest bardzo ważny, dlatego tak dużo mówi się teraz o kontakcie skóra do skóry i roli dotyku w życiu dziecka. Nie zawsze płacz oznacza więc kolkę. Zdrowe, donoszone noworodki w ciągu pierwszych 3. dni życia potrafią płakać średnio 6 -7 godz. dziennie. W wieku 6. tygodni niemowlęta płaczą od 45-120 minut dziennie.

Czy kolki mogą być groźne dla dziecka?

Kolka na szczęście jest procesem przejściowym i nie powoduje żadnych niekorzystnych następstw u dziecka.



Korzystanie ze strony oznacza akceptację regulaminu, polityki cookies i sposobu przetwarzania danych osobowych.

Ewa Łukasik

Zgoda

Prowadzi Szkołę Narodzin Mama, Tata i Ja, jest instruktorem Aktywnej Szkoły Rodzenia, certyfikowanym instruktorem masażu Shantala oraz specjalistą pielęgniarstwa operacyjnego z ponad 20. letnim doświadczeniem zawodowym. Prywatnie żona, mama Hani, miłośniczka podróży, dobrej książki i zwierząt. Właścicielka pięciu kotów.