

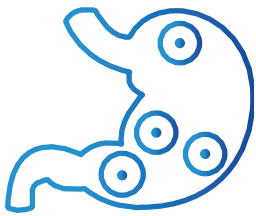
PORADNIK DLA RODZICÓW



JAK RADZIĆ SOBIE Z KOLKAMI U NIEMOWLĄT?

Objawy, przyczyny i sposoby łagodzenia

dr Magdalena Porębska – neonatolog, pediatra



Jak radzić sobie z kolkami u niemowlęcia?

Kolka to zespół zachowań niemowlęcia, który charakteryzuje się długotrwałym, napadowym płaczem (którego nie da się niczym ukoić), występującym regularnie w określonych porach dnia – najczęściej w godzinach popołudniowych i wieczornych.

Dolegliwość ta występuje u niemowląt od 2. tygodnia do około 6. miesiąca życia, z największym nasileniem między 3. tygodniem a 3. miesiącem życia. W niektórych przypadkach kolka może utrzymywać się nawet do 9. miesiąca życia dziecka.

Bez wątplenia kolka zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców jest uciążliwą dolegliwością, która wywołuje duży niepokój u opiekunów. Warto jednak pamiętać, że dolegliwość ta ma charakter przejściowy i nie zaburza prawidłowego rozwoju oraz wzrastania dziecka. Niezależnie od sposobu karmienia niemowlęcia kolka pojawia się u prawidłowo rozwijającego się niemowlęcia bez wyraźnej przyczyny i samoistnie ustępuje, rzadziej jednak występuje u dzieci karmionych piersią.

PRZYCZYNY WYSTĘPOWANIA KOLKI

Kolka to przejaw silnego bólu brzuszka, który objawia się znacznym niepokojem dziecka, podkurczaniem nóżek, wzdęciami i trudnościami z wypróżnieniem. Chociaż często występujący okresowy niepokój i płacz dziecka uznawane są za objawy kolki, to definicja tej dolegliwości zakłada występowanie napadowego płaczu trwającego około 3 godzin w ciągu doby, częściej niż 3 razy w tygodniu i co najmniej przez tydzień.

Przyczynami występowania kolki są:

- ✓ niedojrzałość przewodu pokarmowego,
- ✓ kolonizacja nieprawidłową florą jelitową, która częściej pojawia się u dzieci urodzonych drogą cięcia cesarskiego,
- ✓ alergia lub nietolerancja pokarmowa.

Dużą rolę w powstawaniu kolki odgrywają również czynniki środowiskowe, takie jak: hałas, silne oświetlenie, nieprawidłowa technika karmienia, powodująca połykanie przez dziecko dużej ilości powietrza, a także sytuacja rodzinna – stres, niepewność i niepokój rodziców.

SPOSOBY ŁAGODZENIA KOLKI

Mimo że większość rodziców ma świadomość, że kolka to dolegliwość, która ustępuje samoistnie, opiekunowie chcą pomóc dziecku, dlatego poszukują różnych środków i sposobów łagodzenia objawów kolki.

Najlepiej zacząć od najprostszych i łatwych do zastosowania sposobów łagodzenia kolki, czyli:

- ✓ zapewnienie dziecku spokoju w odosobnionym i cichym miejscu,
- ✓ odpowiedniego ułożenia niemowlęcia na brzuszku,
- ✓ kołysania, przytulania, delikatnego masowania brzuszka ciepłą ręką lub zagrzaną pieluszką w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara,
- ✓ ciepłej kąpieli,
- ✓ poprawy techniki karmienia, a w przypadku niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym – zastosowania innego rodzaju smoczka czy butelki.

Pomimo powszechnie panującego przekonania, brak jest doniesień naukowych mówiących o konieczności stosowania przez mamę karmiącą piersią restrykcyjnej diety. U niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym poprawę może przynieść czasowe zastąpienie mleka modyfikowanego hydrolizatem białka, jednak decyzję o zmianie sposobu karmienia dziecka zawsze powinien podjąć lekarz. Właśnie dlatego w przypadku podejrzenia występowania u dziecka kolki warto jak najszybciej skonsultować się ze specjalistą, który zbada dziecko i wykluczy inne schorzenia, mogące w początkowych stadiach mieć podobne objawy.



Materiał merytoryczny przygotowany przez:

dr Magdalena Porębska

neonatolog, pediatra

Jeśli jesteś rodzicem dziecka, u którego lekarz zdiagnozował kolki i zalecił produkt na te dolegliwości.

BEBILON COMFORT - REKOMENDOWANY PRZEZ PEDIATRÓW NA KOLKI*



Jeśli lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka kolkę lub zaparcia i zalecił produkt na te problemy, skonsultuj z nim stosowanie Bebilon Comfort. Bebilon Comfort to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku kolek i/lub zaparć i należy go stosować pod nadzorem lekarza.

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

* Wśród mlek specjalistycznych rekomendowanych w przypadku kolek, na podstawie badania przeprowadzonego przez Kantar Polska S.A. w lutym 2019 r.