

Kłopoty z brzuszkiem

Kolka

Czy obawiasz się, że Twoje dziecko może mieć kolkę?

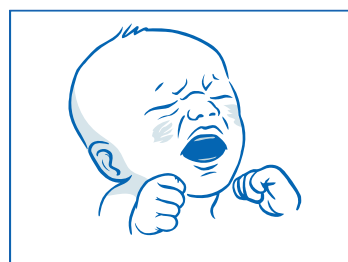
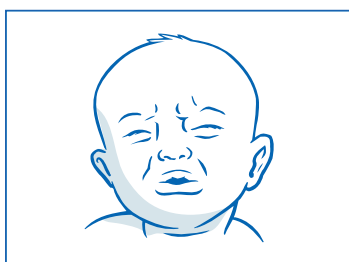
Kolka to jeden z najczęstszych problemów związanych z karmieniem u małych dzieci. Według ekspertów istnieje wiele powodów jej powstawania. Zaliczamy do nich niedojrzały układ trawienny, zatrzymanie gazów, nietolerancję laktozy i równowagę flory bakteryjnej w jelitach. Kolka zazwyczaj pojawia się zarówno u dzieci karmionych piersią, jak i dzieci karmionych butelką. Palenie tytoniu przez matkę również zdaje się odgrywać rolę.

Skąd wiadomo, że dziecko ma kolkę?

Kolka jest zdefiniowana jako płkanie dziecka przez ponad 3 godziny każdego dnia przez co najmniej 3 dni przez 3 kolejne tygodnie. Często zaczyna się w 2–3 tygodniu życia i zaostrza się późnym popołudniem lub wieczorem. Kolka zazwyczaj ustępuje w wieku 3–6 miesięcy bez długoterminowych skutków dla dziecka.

Inne wskazania:

- zmrużone oczy
- zaczerwieniona twarz
- nogi podciągnięte do klatki
- częsty płacz
- zaciśnięte pięści



Co robić

- ✓ Dziecku powinno często odbijać się w trakcie karmienia, szczególnie jeśli dziecko je raczej szybko.
- ✓ Dziecko należy często przytulać, delikatnie kołysać lub trzymać blisko na ramieniu. Spróbuj również trzymać dziecko w różnych pozycjach. Ruch może przynosić ulgę; spróbuj chodzenia lub delikatnego kołysania. Jazda samochodem może również pomóc.



Co robić

- ✓ Użyj jakich technik odciągania uwagi np. śpiewania, patrzenia w lustro z dzieckiem lub pokazywania mu zabawek.
- ✓ W niektórych przypadkach dzieci uspokajają się pod wpływem odgłosów domowych prac, takich jak dźwięk odkurzacza, pralki lub suszarki.



Co robić

- ✓ Istnieją różne rodzaje leków na kolkę, spytaj farmaceutę o poradę.
- ✓ W przypadku karmienia piersią przydatne może być przeanalizowanie własnej diety: kofeina, ostre potrawy, czosnek, nabiał i wzdymająca żywność (np. kapusta, kalafior, brokuł, cebula) są związane z kolką.

Czego nie robić

- ✗ Nie rozpaczaj, jeśli żaden ze sposobów nie działa. Poproś pielęgniarkę środowiskową o kolejną poradę i porozmawiaj z innymi mami, których dzieci mają kolki, aby zobaczyć, co działa w ich przypadku. Istnieją grupy wsparcia; spytaj pielęgniarkę środowiskową o takie grupy w Twoim pobliżu.
- ✗ Nie pozwalaj, by dziecko zbyt długo zgłodniało pomiędzy posiłkami. Karmienie dziecka w małych ilościach i bardziej regularnie może pomóc.

WAŻNA INFORMACJA: Najlepszym sposobem karmienia niemowlęcia jest karmienie piersią, ponieważ mleko matki stanowi dla dziecka idealną zrównoważoną dietę i ochronę przed chorobami, a także zapewnia niemowlęciu i matce wiele pozażywnościowych korzyści. Zalecamy skonsultowanie się z pracownikiem służby zdrowia przy podejmowaniu decyzji o sposobie karmienia niemowlęcia. Należy również zasięgnąć profesjonalnej porady w zakresie przygotowania do karmienia piersią i jego utrzymania. W przypadku decyzji o karmieniu piersią, ważne jest stosowanie zdrowej, zrównoważonej diety. Mleko początkowe ma zastąpić mleko matki w razie podjęcia decyzji o niekarmieniu piersią lub braku możliwości karmienia piersią z jakiegokolwiek powodu. Decyzja o niekarmieniu piersią lub wprowadzeniu częściowego karmienia butelką zmniejszy ilość mleka matki. W razie podjęcia decyzji o niekarmieniu piersią z jakiegokolwiek powodu należy pamiętać, że od takiej decyzji praktycznie nie będzie odwrotu. Stosowanie mleka początkowego ma również konsekwencje społeczne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Mleko początkowe należy zawsze przygotowywać, stosować i przechowywać zgodnie z instrukcją na etykiecie, aby nie narażać zdrowia niemowlęcia.