

A close-up photograph of a woman with a long blonde braid looking down at a sleeping baby. The baby is wearing a white long-sleeved shirt and is lying on its back. The background is softly blurred, and there are decorative golden light streaks and particles overlaid on the image.

ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

ДИТЯЧІ КОЛІКИ

Дізнайтеся, як впоратися
з цим станом

Що таке коліки у немовлят і як з ними справлятися?



Чи є у вашої дитини мовчазний плач, і ви не можете її заспокоїти? Довготривале та пароксизмальне верещання, яке відбувається регулярно, найчастіше вдень або ввечері? Це може бути коліка! Однак, щоб переконатись у цьому та виключити інші захворювання, обов'язково обговоріть свої занепокоєння з лікарем!



Коліка — це поширений стан, який може виникнути у немовлят незабаром після народження. За оцінками, в середньому цей стан виникає у 10-40% дітей до третього місяця життя. Зазвичай коліка супроводжує немовлят до 5-го місяця, а потім проходить самостійно.

Її виникнення не залежить від способу годування (грудне або штучне), терміну вагітності (недоношене чи доношене немовля) або статі дитини. Не існує єдиного перевіреного методу, який би допоміг у вирішенні цієї проблеми у всіх немовлят. Кожна дитина може по-різному реагувати на різні методи, що намагаються полегшити симптоми, які ми згадуємо далі в цьому посібнику.

Діагностика та найпоширеніші симптоми коліки у немовлят

Щоб розпізнати коліку у немовляти, існує так зване "правило трійок", розроблене американським педіатром Морісом Весселом у 1954 році. За цією теорією, коліку можна було б вважати такою, коли здорова дитина має періоди інтенсивного плачу або занепокоєння без будь-якої конкретної причини, що тривають більше 3 годин на день, більше 3 днів на тиждень і тривають щонайменше 3 тижні. Однак ця теорія була відкинута у 2016 році після публікації Римських критеріїв (IM). Це медичні стандарти, що відносяться до функціональних розладів шлунково-кишкового тракту у немовлят та дітей молодшого віку.



Згідно з новими рекомендаціями, коліку у немовлят діагностують, коли виконуються наступні три умови:

- у дитини є напади плачу, дратівливості і вередування без конкретної причини;
- вищезазначені симптоми починаються і зникають до 5-го місяця;
- у дитини немає температури, а розвиток та набір ваги є нормальними.

Перша коліка може з'явитись вже через 2-3 тижні після народження! Коли ваша дитина починає голосно плакати несподівано в обід або ввечері, а спроби її заспокоїти не дають результату, це може бути ознакою коліки. Дуже часто після тривалого плачу дитина засинає, і потім нічого не заважає її сну. Така ситуація може повторюватися протягом тривалого часу.



Найпоширеніші симптоми кольок у немовлят:

- нападopodobний плач,
- згинання дитини,
- згортання ніг і стискання кулаків,
- роздутий живіт,
- гучне виділення газів.

Кольки найчастіше з'являються:



у другій половині дня



увечері



Якщо ви помітили у дитини тривожні симптоми, що супроводжуються лихоманкою, блювотою або втратою ваги, негайно зверніться до свого педіатра. Ніколи не лікуйте дитину самостійно. Довіртеся досвіду фахівця, що проведе необхідні дослідження і тільки після цього поставить діагноз.

Що спричиняє коліку у немовлят?

Чому у вашої дитини виникає коліка, що викликає плач, тремтіння ніжок, метеоризм і біль в животі?

Коліка класифікується як функціональний розлад шлунково-кишкового тракту. Спеціалісти вже багато років намагаються знайти основні причини, які є джерелом колік у немовлят. Найпоширенішими факторами є наступні:



Проковтування їжі під час годування

Після народження шлунково-кишковий тракт дитини ще не зовсім дозрів. Тонкий животик повинен звикати до перетравлення їжі, тому на початку годування немовля може відчувати порушення перистальтики кишечника.

Бактеріальна флора також відіграє важливу роль, вона тільки формується і колонізує шлунково-кишковий тракт. Дитина може відчувати неприємні проблеми з травленням, наприклад, коли в організм потрапляють шкідливі речовини або патогени, або коли пропорції природної бактеріальної флори організму неправильно порушуються.



Незрілість нервової системи

Надмірні зовнішні подразники сильно впливають на розвиваючу нервову систему дитини. Може статися так, що дитина не зможе їх обробити.

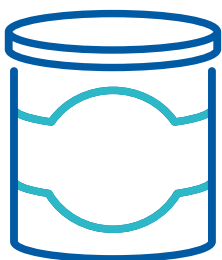
Нервова система також відповідає за так звані вісцеральні відчуття. Вона отримує подразнення, коли стінки кишечника розтягуються через надлишок їжі або накопичених газів, що викликає дискомфорт.

Також стрес. І нерви батьків можуть зробити дитину тривожною та впливати на її самопочуття, викликаючи дратівливість.



Проковтування повітря під час годування

Під час грудного вигодовування дитина може швидко і жадібно пити молоко або неправильно смоктати груди, що призводить до проковтування великої кількості повітря, а також при годуванні з пляшечки. Газові бульбашки розширюють живіт і можуть спричиняти біль.



Непереносимість молочних сумішей

Найкраще харчування для вашої дитини — це грудне молоко, але якщо з різних причин ви не можете годувати грудьми, вам слід вибрати молочну суміш, яка відповідає віку дитини. Проконсультуйтеся з педіатром, який зможе підібрати продукт, що відповідає індивідуальним потребам немовляти.

Можливо, спеціаліст порекомендує використання спеціальних препаратів для дієтичного управління коліками у немовлят, наприклад, тих, що містять частково гідролізований білок.



Чи знаєте ви, що...

Як алергії на їжу, так і коліки у немовлят можуть спричиняти схожі симптоми. Щоб точно з'ясувати, що не так з вашою дитиною, варто звернутися до лікаря. Спеціаліст допоможе виключити алергії або інші захворювання, які можуть спричиняти специфічні недуги (наприклад, біль в животі або постійний плач немовляти).



Пам'ятайте:

Якщо ви годуєте грудьми і ваша дитина має симптоми коліки, не припиняйте годування груддю. Молоко матері — це найкраще, що ви можете дати своєму малюкові. Компоненти грудного молока також надають чудовий захист для ще незрілого шлунково-кишкового тракту та підтримують імунітет.

Що робити, якщо ваша дитина страждає від коліки?

Дізнайтесь, як полегшити симптоми коліки у вашої дитини.

Як ми вже згадували раніше, не існує одного чудодійного засобу від коліки, який би допоміг кожній дитині. Однак є методи, які найчастіше використовують батьки дітей з такими проблемами. Це, наприклад, антиколікові масажі, використання теплих компресів або перевірені техніки годування і носіння дитини на плечі для відрижки. Іноді просто допомагає бути поруч з батьками. Довіртеся своїй інтуїції та спостерігайте за дитиною. Можливо, ви знайдете спосіб, який швидко та ефективно допоможе забути про коліку, заспокоюючи біль і плач вашої дитини.

Ми зібрали для вас деякі поради, які можуть допомогти полегшити симптоми коліки у вашої дитини.

1

Звертайте увагу на правильну техніку годування вашої дитини

Якщо ви годуєте дитину грудним молоком, пам'ятайте про правильну техніку годування. Покладіть дитину до грудей і дайте їй можливість повністю спорожнити одні груди.

Часті зміни грудей під час одного годування можуть перешкоджати дитині задовольнити голод. Це пов'язано з так званими фазами лактації. Спочатку молоко водянисте, і тільки згодом воно згущується і збільшується вміст жиру. Якщо у вас є сумніви чи труднощі з годуванням, ви можете звернутись за допомогою до консультанта з лактації.

2

Після годування носіть дитину на руках

Зробіть короткі перерви під час годування, щоб дати дитині відригнути. Це стосується як грудного вигодовування, так і годування з молочної суміші. Позиція "стійки" полегшує відрижку і зменшує кількість повітря, яке дитина ковтає під час смоктання грудей або пляшечки.

3

Антиколіковий масаж живота та теплі компреси

Легкий масаж животики за годинниковою стрілкою (як проходить кишечник) може полегшити біль дитині та зменшити напругу м'язів. Цей метод стимулює роботу кишечника, а дотик має заспокійливий ефект. Варто поєднувати цю техніку з теплими компресами. Для цього використовуйте теплу (не гарячу!) грілку з вишневими кісточками або тканинну пелюшку.

4

Покладання дитини на живіт і вправи «велосипед»

Протягом дня кладіть дитину на живіт. Не залишайте дитину без нагляду, поки вона знаходиться в цій позі. Іншим методом є так звана "вправи велосипед" — техніка по черзі підгинати ніжки до животики. Таким чином, м'яко масажується передня стінка живота, що допомагає позбутися надлишку повітря в кишечнику.

5

Спокій і близькість

Коли у вашої дитини коліка, залишайтеся спокійними. Ваші емоції можуть передатися вже роздратованій дитині. Ласкаво пригорніть дитину, носіть її на руках або в слінгу і намагайтеся заспокоїти раптовий плач, пов'язаний з колікою.

Звіт 2017 року Всесвітньої організації гастроентерології (WGO) підтвердив, що надання грудним дітям пробіотики з штамом *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 скорочує час плачу через коліку на 43 хвилини. Вчені довели у дослідженнях, що рекомендована доза становить 108 КУО, один раз на день протягом 21 дня. Для профілактики коліки у немовлят експерти також рекомендують давати таку ж дозу пробіотики один раз на день до трьох місяців.

Препарати з симетиконом або трав'яні чаї на основі фенхелю

Чи ефективні такі засоби?

Симетикон — це поверхнево-активна речовина, яка допомагає розбивати газові бульбашки в кишечнику. Завдяки цьому накопичене повітря може швидше виводитися з організму, а симетикон усуває метеоризм і дискомфорт. Фенхель має подібну дію. На жаль, жоден із цих методів не має науково доведеного ефекту у боротьбі з коліками. Деякі батьки, однак, помічають покращення стану своїх дітей після застосування крапель або чаю, але це дуже суб'єктивне відчуття.

Пам'ятайте:

Перед використанням будь-яких ліків або трав спочатку проконсультуйтеся з вашим педіатром, який визначить, чи є такий засіб безпечним і доцільним для вашої дитини.

Раціон матері, яка годує грудьми, і коліки у дитини

Що повинна їсти мати колічної дитини?

Є думка, що мати, яка годує грудьми, повинна обережно ставитися до того, що їсть, і суворо обмежувати свій раціон. Однак це — міфи. Немає доказів того, що їжа матері сприяє розвитку коліки у немовлят. Раціон матері, яка годує, повинен бути збалансованим і включати продукти з усіх груп харчових продуктів.

Звісно, потрібно уникати фастфуду, оброблених і смажених продуктів, а також солодких напоїв та алкоголю. У раціоні матері повинні бути овочі, фрукти, цільнозернові продукти, пісне м'ясо та риба. Також варто поєднувати збалансоване харчування з фізичною активністю та здоровим способом життя. Так ви зможете з раннього віку прищепити дитині гарні звички та бути для неї прикладом!



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ МАТЕРІВ: Здорове харчування матері під час вагітності та після пологів допомагає накопичувати необхідні для правильного перебігу вагітності поживні речовини, готує до лактації та допомагає підтримувати її. Якщо ви вирішите годувати груддю, переконайтеся, що ваш раціон здоровий і збалансований. Після пологів найкращий спосіб годувати вашу дитину — це грудне молоко. Воно забезпечує її ідеально збалансованим харчуванням і захищає від хвороб.

Якщо ви вирішили не годувати груддю, пам'ятайте, що це рішення важко скасувати. Використання молочної суміші тягне за собою соціальні та фінансові наслідки, які варто врахувати. Крім того, початок часткового годування з пляшечки зменшить кількість молока, що виробляється. Для здоров'я вашої дитини важливо правильно готувати, використовувати та зберігати молочні суміші відповідно до інструкцій на упаковці. Перед прийняттям рішення про спосіб годування зверніться до свого лікаря або акушерки. Поради спеціалістів допоможуть вам правильно підготуватися до грудного вигодовування та підтримати лактацію.