

KOLIKA

Naprosto nejčastější příčina všech bolestí břicha u dětí mezi 2. a 6. měsícem života.



JAK DÍTĚ PŘI TĚŽKOSTECH PŮSOBÍ?

- Pláče až křičí, je napjaté do luku, přitahuje nožky k břichu, nedá se utiřit.
- Bříško je tvrdé a může být vypouklé.

KDY SE KOLIKA OBJEVUJE?

- Bolesti nastupují od odpoledne až do pozdního večera.
- Obvykle 15 až 30 minut po jídle.
- Může trvat i hodiny.
- Pláč a křik se spouští neočekávaně, nelze je předvídat z předchozího chování dítěte.



KDY PŘESTANE?

Když si dítě **řihne nebo se zbaví větrů** (nemusíte to slyšet), nárek stejně náhle ustane a dítě spokojeně usne.

PROČ?

Mezi možné spouštěče koliky patří:

- Ještě nezralý trávicí trakt.
- Nesnášenlivost laktózy nebo alergie na bílkovinu kravského mléka.
- Tvrdá stolice.
- Zácpa.

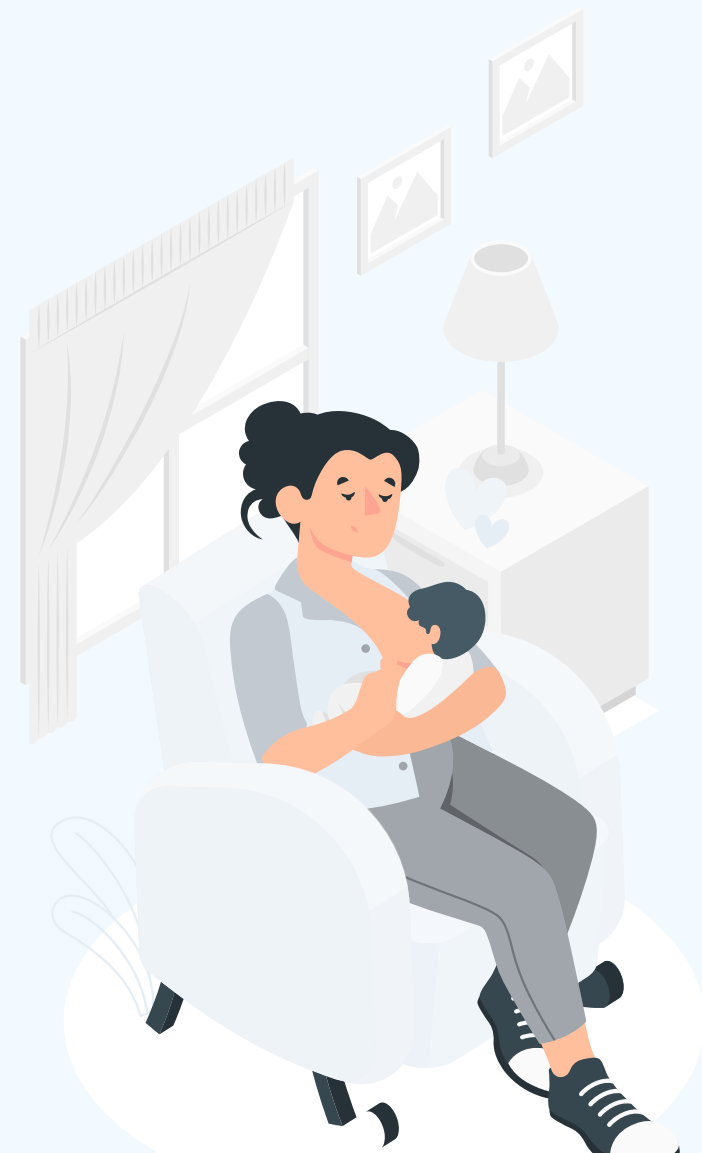


JINÉ DŮLEŽITÉ FAKTORY:

- Stres a zneklidňující domácí prostředí.
- Uvažuje se i o vlivu epidurální anestezie před porodem.

Pokud kojíte, ujistěte se, že máte správné stravovací návyky:

- Kontrolujte příjem potravin, které způsobují nadýmání.
- Sledujte potenciální alergen ve stravě a jejich možný vztah k výskytu koliky.
- Také konzumace nápojů, které mohou dráždit nervový systém dítěte (káva, čokoláda, silný čaj...) a bránit mu ve spánku.



Dobrá zpráva:

Koliky **obvykle ustupují po 6. měsíci**. V tomto věku děti lépe ovládají svá tělíčka, převalují se, začínají se snažit sedět, a to vše napomáhá snadnějšímu odchodu nahromaděných plynů.



CO DĚLAT KE ZMÍRNĚNÍ KOLIKY?

Prevence při krmení:

- Pokud zaregistrujete zbrklé, hltavé papání, dopřejte dítěti během krmení **pauzu na odříhnutí**. To mu pomůže zbavit se vzduchu, který mohlo spolknout při pití mléka.
- Pokud kojíte, víte, že počáteční dávení souvisí se **spouštěcím reflexem**. Při přikládání k druhému prsu dopřejte dítěti přestávku. V prvních týdnech a měsících života dítě nemusí pít při každém krmení z obou prsů. Nenuťte je, pokud nechce.
- Nepřekrmujte dítě krmené „umělým mlékem“, vybírejte savičky s malými otvory určené pro jeho věkovou skupinu a mléko v láhvi protřepávejte, aby se co nejméně zpěnilo.



- Antikolikové savičky** na kojeneckých lahvích jsou dobrou prevencí.

Pomoc při bolestech:

- Krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček masírujte břicho dítěte v oblasti pupíku. K masáži je vhodný kvalitní **mandlový olej**. Nejprve si ho nalijte na dlaně, zahřejte ho v dlaních a pak se začněte dotýkat břicha dítěte.



- Položte dítě na záda a **pocvičte mu s nožičkami**. Několikrát je pokrčte směrem k břichu.

- Položte dítě na břicho, což je přirozená **masáž břicha**, která pomůže uvolnit nahromaděné plyny.

- Zahřejte látkovou plenu žehličkou a položte ji na břicho dítěte. Teplo má uklidňující účinek. Nejprve zkontrolujte teplotu nahřáté pleny na tváři.

- Koupele v teplé vodě**, nejlépe v tzv. koupacím kbelíku, působí rovněž antikonvulzivně.

- Některým miminkům pomáhá častější nošení v náručí s jemným houpáním a pomáhá i poloha, kdy si dítě položíte břichem na svoje předloktí – **na tygríka**.

- Nabídněte mu **čaj** na bolavé bříško. Například fenykl působí uvolňujícím způsobem, ale pomoci mohou i léky proti kolice z lékárny.

Tip na závěr:

Zdá se, že žádné z opatření nepomáhá?

Nezapomeňte o kolice informovat svého pediatra při příští návštěvě ordinace. Pokud můžete, přijměte pomoc od partnera, rodičů, zdravotní sestry... Zatímco jsou s dítětem, odpočívajte a nabírejte sílu. Pokud dítě přibírá na váze a dělá pokroky ve vývoji, není se pravděpodobně čeho obávat, přestože má koliky.

