

10 nejčastějších otázek ke kojenecké kolice



1 Co je to kojenecká kolika?

Kojeneckou kolikou nazýváme neobvyklé chování kojence ve věku pod 5 měsíců, projevující se ne-utišitelným křikem bez zjevné příčiny. Křik má jasný začátek a konec, vzniká **náhle z plného zdraví**, často večer či v noci, dítě se propíná, nelze jej uklidnit. Vyskytuje se u 10–40 % kojenců. Stav může být spojen s nadýmáním, ze zažívacích obtíží je nejčastěji příčinou polykání vzduchu, nevhodný režim stravování či nedostatečné odříhnutí.

2 Jak poznám, že se skutečně jedná o koliku?

Pro kojenecké koliky je charakteristické: (a) vyskytují se u dětí do 5 měsíců věku, (b) jsou to dlouhé (zpravidla **déle než 3 hodiny**) a časté (zpravidla **více než 3 dny v týdnu**) epizody intenzivního pláče, pro který není vysvětlení, a dítě nelze nijak utišit, (c) dítě prospívá a vyvíjí se normálně, nejeví známky nemoci.



3 Co koliku způsobuje?

Může to být nadměrné polykání vzduchu při nesprávné technice kojení či nedostatečné odříhnutí. Jako kojenecká kolika se mohou projevovat i některá onemocnění trávicího ústrojí, např. porucha pohyblivosti střev, nevyvážená střevní mikroflóra či nadměrný návrat potravy ze žaludku do jícnu – tzv. gastroezofageální reflux. Jako kolika se může projevovat také alergie na bílkovinu kravského mléka nebo obtížné trávení jiné složky stravy kojící matky. Předpokládá se také, že na vině mohou být i vlivy psychosociální (napětí v rodině, poporodní deprese maminky).

4 Může být důvodem vzniku koliky fakt, že miminko nebylo kojené?

Ne, kolika se vyskytuje prakticky stejně často u kojených i uměle živých dětí.



5 Trpí chlapi kolikami častěji než dívky?

Ačkoli se tato informace traduje, není tomu tak a pohlaví nemá na výskyt kojeneckých kolik prokazatelný vliv.

6 Co můžu udělat já jako kojící matka?

U miminka **dbáme na správnou techniku kojení** a po pití ho vždy necháme odříhnout. Pokud má dítě projevy kojenecké koliky, může být příčinou nevhodný režim kojení, příliš dlouhé nebo příliš krátké intervaly mezi kojením, hladovění, nebo naopak nadměrné dávky vypitého mléka. Prvním krokem při hodnocení koliky u kojených dětí je tedy **objektivizace intervalů kojení a vypitých dávek**. V prvních měsících věku je ideální příjem 150 ml/kg/den v 8 denních dávkách à 3 hodiny. Nemají-li režimová opatření efekt, je možné po konzultaci s lékařem, při podezření na potravinovou alergii, **zkusit dietní léčbu**, která u kojených dětí spočívá v hypoalergenní dietě maminky s vynecháním mléčných výrobků, event. i vajec, pšenice, ořechů, ryb. Je důležité, aby maminka při vynechání mléčných výrobků doplňovala příjem vápníku!

7 Jaká dietní opatření se doporučují u uměle živých dětí?

Zejména v případě pozitivní rodinné či osobní alergologické anamnézy lze po konzultaci s lékařem **běžnou umělou výživu nahradit speciálním výživovým přípravkem** (extenzivním hydrolyzátem) na 7 dní. Ke zlepšení by mělo dojít do 48 hodin. Pokud se prokáže alergie na kravské mléko, je nutné pokračovat v této speciální výživě.

8 Jak můžu miminku při kolice ulevit?

Ačkoli miminka s kolikami jsou hůř utěšitelná, za pokus stojí zpívání, broukání, tiché mluvení i bílý šum (tichý monotónní zvuk) a hlazení po zádech nebo masáž břicha – hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku, máme-li dítě položené před sebou. Pomoci může teplý obklad na břicho kojence nebo teplá koupel. Typickými úlevovými polohami jsou poloha na břichu na předloktí (tzv. na „tygřika“), v klubíčku (zádicka na břicho matky, její ruce pod kolínky), na břichu na kolenou matky nebo na lůžku. Vyzkoušet lze také těsnější zabalení do zavinovačky i s ručičkami, chování, kolébání, houpání v kočárku.



Zahřejte si ruce



Položte miminko na záda



Položte své dlaně na břicho miminka a jemně masírujte



Posunujte své dlaně po břichu miminka a opakujte masážní pohyby



Jemně ohněte nohy miminka směrem k jeho břichu



Ohnutými koleny provádějte krouživé pohyby ve směru hodinových ručiček



9 Existují na koliky volně prodejné léky?

V lékárně lze zakoupit vhodné a účinné volně prodejné léky

na snižování množství plynu v trávicím ústrojí s obsahem simetikonu v tekuté formě. Tato látka usnadní odříhnutí po jídle a sníží nadměrnou plynatost.

10 Je nutné při výskytu kolik vyhledat lékaře?

Při usilovném nevysvětlitelném a neutišitelném pláči kojence je nutné dítě celé podrobně prohlédnout (může jít např. i o zaškrcení prstíku či penisu omotaným vlasem) a pokud není ani tehdy příčina křiku jasná, je vhodné vyšetření lékařem pro vyloučení případného závažného onemocnění. Vyšetření lékařem je naléhavě nutné zejména při současné horečce, zvracení, průjmu nebo zástavě odchodu plynů a stolice či jiných abnormálních projevech.

Espumisan®

kapky 100 mg/ml simetikon

Klidné miminko, klidná maminka

Vaše miminko je napapané, přebalené, ale přesto pláče a pláče. Často za to mohou prdíky a nafouklé břicho.

A právě tehdy můžete použít kapky Espumisan®.



5-10 KAPEK* PŘED KOJENÍM

NA LŽÍČKU NEBO DO LAHVIČKY

BANÁNOVÉ AROMA

* dávkování pro kojence: 5-10 kapek se nakape do lahvičky s kojeneckou výživou nebo se podá kojenci malou lžičkou před každým kojením.



Volně prodejný lék Espumisan® kapky 100 mg/ml obsahuje simetikon. Pečlivě si přečtěte příbalový leták. K vnitřnímu užítí. www.espumisan.cz

**M BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Berlin-Chemie/A.Menarini Ceska republika s.r.o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle, tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz