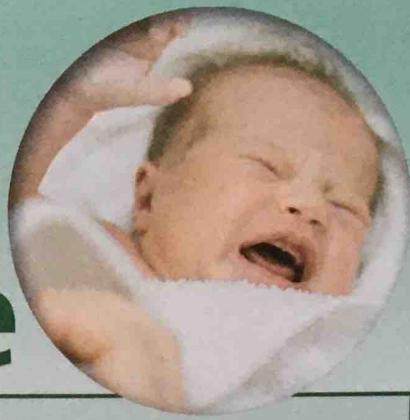


10 nejčastějších otázek ke kojenecké kolice

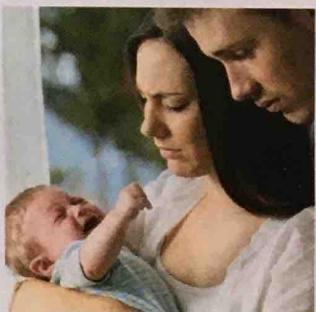


1 Co je to kojenecká kolika?

Kojeneckou kolikou nazýváme neobvyklé chování kojence ve věku pod 5 měsíců, projevující se ne-utištelným 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)** vyskytuje 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 vyšetření, a dítě nelze nijak utišit, **(c)** dítě prospívá a vyvijí se normálně, nejeví známky nemoci.

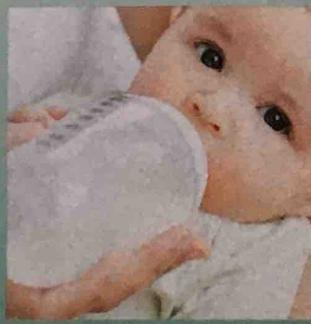


3 Co koliku způsobuje?

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 (například 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 živených dětí.



5 Trpí chlapci kolikami častěji než dívky?

Ačkoliv 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 živených 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 bříška – hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku, máme-li dítě položené před sebou. Pomoci může teplý obklad na bříško kojence nebo teplá koupel. Typickými úlevovými polohami jsou poloha na bříšku na předloktí (tzv. na „tygříka“), v klubíčku (zádíčka na bříše matky, její ruce pod kolínky), na bříšku na kolenou matky nebo na lůžku. Vyzkoušet lze také těsnější zabalení do zavinovačky i s ručičkami, chování, kolébání, houpání v kočárku.



Zahřejte si ruce



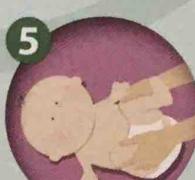
Položte miminko na záda



Položte své dlaně na bříško miminka a jemně masírujte



Posunujte své dlaně po bříšku miminka a opakujte masážní pohyby



Jemně ohněte nohy miminka směrem k jeho bříšku



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 neutištelném pláči kojence je nutné dítě celé podrobně prohlédnout (může jít např. i o zaškracení 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 současném horečce, zvracení, průjmu nebo zástavě odchodu plynů a stolice či jiných abnormálních projevech.

Espumisan®
kapky 100 mg/ml simetikon

Klidné miminko,
klidná maminka



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 lžíčkou před každým kojením.

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

A právě tehdy můžete použít kapky Espumisan®.



Volně prodejní lék Espumisan® kapky 100 mg/ml obsahuje simetikon. Pečlivě si pročtěte příbalový leták. K vnitřnímu užití. www.espumisan.cz