



PORADNIK DLA RODZICA

KOLKA NIEMOWLĘCA

Sprawdź, jak poradzić sobie
z tą dolegliwością!

Czym jest kolka niemowlęca i jak sobie z nią radzić?



Niemowlę płacze i nie można go uspokoić? Długotrwałe i napadowe zawroty głowy występują regularnie, najczęściej po południu lub wieczorem? To może być kolka! Jednak żeby to sprawdzić i wykluczyć ewentualne inne dolegliwości koniecznie skonsultuj niepokojące Cię obawy z lekarzem!



Kolka to powszechna dolegliwość, która może dotknąć niemowlęta w niedługim czasie po narodzinach. Szacuje się, że średnio **występuje u około 10-40% maluszków do 3. miesiąca**. Przypadłość towarzyszy niemowlętom najczęściej do 5. miesiąca, a potem samoistnie ustępuje.

Na jej pojawienie się nie mają wpływu sposób karmienia (piersią lub mlekiem modyfikowanym), wiek ciążowy (wcześnie bądź dziecko z ciąży donoszonej) ani płeć maluszka. **Nie ma też jednego sprawdzonego sposobu, który pomógłby na tę dolegliwość u wszystkich noworodków i niemowląt.** Każde dziecko może bowiem reagować inaczej na przeróżne metody, będące próbą ukojenia nieprzyjemnych objawów.

Rozpoznanie i najczęstsze objawy kolki niemowlęcej

Aby rozpoznać kolkę niemowlęcą, **przez lata stosowano tzw. regułę trójek**. Opracował ją w 1954 roku amerykański pediatra Morris Wessel. Zgodnie z teorią o kolce można było mówić, gdy u zdrowego maluszka okresy intensywnego płaczu lub niepokoju bez konkretnej przyczyny trwały ponad 3 godziny na dobę przez więcej niż 3 dni w tygodniu i nie ustawały przez co najmniej 3 tygodnie. **Od tej teorii jednak odstąpiono w 2016 roku** po publikacji Kryteriów Rzymskich (IV). To przyjęte standardy medyczne, które odnoszą się do zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego u niemowląt i małych dzieci.



Według nowych wytycznych kolkę niemowlęcą diagnozuje się, gdy spełnione są trzy poniższe warunki:

- u maluszka występują napady grymaszenia, rozdrażnienia i płaczu bez żadnej określonej przyczyny,
- powyższe objawy rozpoczynają się i ustępują do ukończenia 5. miesiąca,
- dziecko nie ma przy nich gorączki, a rozwój i wzrost masy ciała przebiegają prawidłowo.

Pierwsza kolka niemowlęca może pojawić się już **2-3 tygodnie po porodzie!** Gdy Twój maluszek zaczyna po południu lub wieczorem przeraźliwie i niespodziewanie płakać, a próby uspokojenia go spełniają na niczym, może to świadczyć o tym, że dopadła go kolka. Bardzo często po długotrwałym napadzie płaczu niemowlę zasypia, a potem nic już nie zakłóca jego snu. Taka sytuacja może się powtarzać przez dłuższy czas.



Do najczęstszych objawów kolki niemowlęcej należą:

- napadowy płacz,
- prężenie się dziecka,
- podkurczanie nóżek i zaciskanie piąstek,
- wzdęty brzusek,
- głośne wydzielanie gazów.

Kolka najczęściej pojawia się:



po południu



wieczorem



Jeśli u dziecka zaobserwujesz jakiegokolwiek niepokojące objawy, którym będą towarzyszyć np. gorączka, wymioty czy spadek masy ciała, skonsultuj się z pediatrą. Nigdy nie lecz maluszka na własną rękę. Zaufaj doświadczeniu specjalisty, który wykona potrzebne badania i dopiero wtedy postawi diagnozę.

Przyczyny kolki u niemowląt

Dlaczego Twoje dziecko ma kolkę, przy której płacze, podkurcza nóżki, miewa wzdęcia i bóle brzuszka?

Kolka zaliczana jest do czynnościowych zaburzeń przewodu pokarmowego. Specjaliści od lat próbują znaleźć główne przyczyny, które są źródłem kolek u niemowląt. Wśród nich najczęściej wymieniają poniższe czynniki.



Niedojrzałość układu pokarmowego

Układ pokarmowy dziecka po narodzinach nie jest jeszcze w pełni dojrzały. **Delikatny brzusek musi przyzwycząć się do trawienia pokarmu**, dlatego na początku żywieniowej drogi mogą wystąpić u niemowlaka zaburzenia perystaltyki jelit. Dużą rolę odgrywa także mikrobiota (flora bakteryjna), która dopiero się kształtuje i kolonizuje układ pokarmowy. U dziecka mogą pojawić się nieprzyjemne dolegliwości, np. wtedy, gdy do organizmu dostaną się szkodliwe substancje, patogeny, a także w sytuacjach, kiedy proporcje między "dobrymi" i "złymi" bakteriami w przewodzie pokarmowym dziecka zostaną zaburzone.



Niedojrzałość układu nerwowego

Nadmiar bodźców zewnętrznych bardzo mocno oddziałuje na rozwijający się u dziecka układ nerwowy. Może się zdarzyć, że niemowlę nie będzie w stanie ich przetworzyć. **Układ nerwowy odpowiada też za tzw. czucie trzewne.** Odbiera bodźce związane z rozciąganiem się ścian jelita na skutek obecności w nim zbyt dużej ilości pokarmu czy nagromadzonych gazów, co wywołuje dyskomfort. Również stres i nerwy rodziców mogą wywoływać u dziecka niepokój i odbijać się na jego samopoczuciu, powodując rozdrażnienie.



Połykanie powietrza podczas karmienia

Maluszek w trakcie karmienia może zbyt szybko i łapczywie pić mleko lub nieprawidłowo ssać pierś, co **prowadzi do połykania zbyt dużej ilości powietrza i gromadzenia się go w jelitach**. Pęcherzyki gazu rozpychają brzusek i mogą być przyczyną bólu.



Nietolerancja mleka modyfikowanego

Najlepszym pokarmem dla dziecka jest mleko mamy, jednak gdy z różnych przyczyn nie możesz karmić piersią, należy wybrać dla dziecka odpowiednie [mleko modyfikowane](#). Skonsultuj się z pediatrą, który pomoże dopasować produkt do indywidualnych potrzeb niemowlaka. Być może specjalista zaleci Wam stosowanie specjalnych preparatów do postępowania dietetycznego u maluszków ze zdiagnozowaną kolką niemowlęcą, np. takich, które zawierają częściowo hydrolizowane białko.



Czy wiesz, że...

Zarówno [alergia pokarmowa](#), jak i kolka niemowlęca, mogą wywoływać dość podobne objawy. Aby dokładnie rozpoznać, co dolega Twojemu maluszkowi, warto skonsultować się z lekarzem. Specjalista pomoże Wam wykluczyć wspomnianą alergię bądź inne choroby, które mogą powodować określone dolegliwości (np. ból brzuszka czy nieprzerwany płacz dziecka).



Zapamiętaj

Jeśli karmisz naturalnie, a u dziecka pojawią się objawy kolki, nie rezygnuj z przystawiania maluszka do piersi. Mleko mamy to najlepszy pokarm, jaki możesz dać swojemu szkrabowi. [Składniki mleka mamy](#) to także doskonała ochrona wciąż dojrzewającego układu pokarmowego i [wsparcie odporności](#).

Jak postępować, gdy maluszka dopadnie kolka?

Poznaj sposoby, które mogą pomóc załagodzić objawy kolki u niemowlaka.

Jak już wspomnieliśmy wcześniej, **na kolkę nie ma jednego cudownego sposobu**, który sprawdza się u każdego maluszka. Istnieją jednak metody, po które najczęściej sięgają rodzice dzieci z tą dolegliwością. Są to np. masaż antykolkowy, stosowanie ciepłych okładów czy sprawdzonych technik karmienia i noszenia dziecka na ramieniu do odbicia. Czasami pomagają po prostu bliskość rodzica. Zaufaj swojej intuicji i obserwuj niemowlę. Być może znajdziesz sposób, który szybko oraz skutecznie pomoże Ci zapomnieć o kolce, kojąc ból i napadowy płacz dziecka.

Z myślą o Tobie zebraliśmy w jednym miejscu kilka wskazówek, które mogą Ci pomóc załagodzić kolkowe dolegliwości u niemowlaka.

1

Zadbaj o prawidłową technikę karmienia dziecka

Jeśli karmisz maluszka naturalnie, pamiętaj o prawidłowej technice karmienia. Przystaw dziecko do piersi i pozwól mu ją opróżnić. Częste zmiany piersi podczas jednego karmienia mogą spowodować, że maluszek nie zaspokoi swojego głodu. Wynika to z tzw. fazy laktacji. Najpierw pokarm jest wodnisty, a dopiero później gęstnieje i wzrasta w nim zawartość tłuszczu. W razie wątpliwości i trudności z karmieniem możesz skorzystać z pomocy doradcy laktacyjnego.

2

Po karmieniu podnieś dziecko do odbicia

Rób w trakcie karmienia krótkie przerwy, aby niemowlęciu się odbiło. Dotyczy to karmienia piersią, jak i mlekiem modyfikowanym. Pionowa pozycja ułatwia odbijanie i zmniejsza ilość powietrza, jaką dziecko łyka w trakcie ssania piersi czy butelki.

3

Dobierz odpowiednią butelkę i smoczek

Gdy karmisz niemowlę mlekiem modyfikowanym, warto wybrać do tego odpowiednie akcesoria. Możesz poszukać antykolkowych butelek i smoczków, które ograniczają połykanie powietrza przez szkraba w trakcie karmienia. Pamiętaj też o podstawowych zasadach karmienia butelką.

4

Odpowiednio przygotuj mleko modyfikowane

Gdy Twój maluszek jest karmiony mlekiem modyfikowanym, pamiętaj, aby przygotowując pokarm, trzymać się zaleceń producenta oraz lekarza. Wytyczne znajdziesz na etykiecie produktu. Nigdy nie zmieniaj proporcji mleka i wody, by nie doprowadzić do przekarmienia lub niedożywienia niemowlaka.

5

Antykolkowy masaż brzuszka i ciepłe okłady

Delikatne masowanie brzuszka zgodnie z ruchem wskazówek zegara (tak jak przebiegają jelita) może przynieść dziecku ulgę i zredukować napięcie mięśni. Taka metoda pobudza jelita do pracy, a dotyk działa uspokajająco. Tę technikę warto połączyć z ciepłymi okładami. Wykorzystaj do tego ciepły (nie gorący!) termofor z pestek wiśni lub pieluszkę tetrową.

6

Układanie dziecka na brzuszku i rowerek

W trakcie dnia układaj niemowlę na brzuszku. Nie spuszczaaj dziecka z oka, gdy leży w tej pozycji. Inną metodą jest tzw. rowerek – technika naprzemiennego przyciągania nóżek do brzuszka. W ten sposób powłoki brzuszne są delikatnie masowane, a to pomaga pozbyć się z jelit nadmiaru powietrza.

7

Spokój i bliskość

Gdy maluszka dopadnie kolka, zachowaj spokój. Twoje emocje mogą udzielić się i tak już rozdrażnionemu niemowlakowi. Przytulaj dziecko, noś je na rękach lub w chuście i spróbuj ukoić napadowy płacz związany z kolką.



Raport Światowej Organizacji Gastroenterologicznej (WGO) z 2017 roku potwierdził, że podawanie maluszkom karmionym piersią probiotyku ze szczepem *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 skraca czas płaczu kolkowego o 43 minuty. Naukowcy dowiedli w badaniach, że rekomendowana dawka to 10^8 CFU, jeden raz dziennie przez 21 dni. W celu zapobiegania kolce niemowlęcej eksperci zalecają też podawanie tej samej dawki probiotyku raz dziennie do 3. miesiąca życia dziecka.

Źródło: "Pediatria Polska", tom 86, wydanie 4. (lipiec-sierpień), s. 410-420, 2011 r.

Preparaty z symetykonem lub herbatki ziołowe na bazie kopru włoskiego

Czy takie rozwiązania działają?



Zapamiętaj

Przed zastosowaniem jakichkolwiek środków farmaceutycznych czy ziół najpierw skonsultuj tę decyzję z lekarzem pediatrą, który ustali, czy takie rozwiązanie jest na pewno bezpieczne i wskazane dla Twojego maluszka.

Symetykon to substancja powierzchniowo czynna, która pomaga rozbijać w jelitach pęcherzyki gazów. Dzięki temu nagromadzone powietrze szybciej może być wydalone z organizmu, a symetykon niweluje wzdęcia i dyskomfort. Niektórzy rodzice dostrzegają u swoich dzieci poprawę po zastosowaniu kropelek z tym składnikiem, jednak to bardzo subiektywne odczucie.



Herbatki z kopru włoskiego były tradycyjnie stosowane jako sposób na lekkie dolegliwości trawienne u dzieci. Aktualnie eksperci nie zalecają takiego postępowania. Brak jest danych potwierdzających bezpieczeństwo podawania najmłodszym kopru włoskiego, dlatego produkty na bazie tego składnika powinny być podawane dzieciom nie wcześniej niż po ukończeniu 4 lat.

Dieta mamy karmiącej piersią a kolka u niemowlaka

Co powinna jeść mama maluszka, który miewa kolki?

Panuje opinia, że mama niemowlaka, który jest karmiony piersią, powinna uważać na to, co je, i ograniczać mocno swoją dietę. Jednak są to błędne przekonania. Nie ma bowiem dowodów na to, że spożywane przez nią pokarmy przyczyniają się do powstawania kolek u niemowląt. [Dieta mamy karmiącej piersią](#) powinna być zbilansowana i obejmować produkty ze wszystkich grup spożywczych.

Oczywiście należy unikać fast foodów, żywności przetworzonej i smażonej, a także słodkich napojów oraz alkoholu. Na talerzu mamy powinny pojawiać się m.in. warzywa, owoce, produkty zbożowe, chude mięsa czy ryby. Warto też połączyć zbilansowaną dietę z aktywnością fizyczną i zdrowym trybem życia. W ten sposób od małego możesz uczyć dziecko dobrych nawyków i być dla niego wzorem do naśladowania!



WAŻNE INFORMACJE. Gdy maluszek przyjdzie na świat, najlepszym dla niego sposobem żywienia jest karmienie piersią. Mleko mamy zapewnia zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. W pełni popieramy zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące wyłącznego karmienia piersią przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka. Po tym okresie należy rozpocząć wprowadzanie żywności uzupełniającej o odpowiedniej wartości odżywczej przy jednoczesnej kontynuacji karmienia piersią do ukończenia przez dziecko 2 lat. Zdajemy sobie też sprawę z tego, że nie zawsze rodzice mogą karmić swoje dziecko mlekiem mamy. Zachęcamy do skonsultowania sposobu żywienia dziecka ze specjalistą ochrony zdrowia. Jeśli zdecydowaliście, że Wasze dziecko nie będzie karmione piersią, powinniście pamiętać, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia - rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytwarzanego mleka. Rezygnacja z karmienia piersią niesie ze sobą konsekwencje socjalne i finansowe, które należy wziąć pod uwagę. Jeśli zdecydowaliście, że maluszek będzie karmiony piersią, przypominamy, że prawidłowe zbilansowanie jadłospisu mamy jest bardzo istotne. Jej zdrowa dieta w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Dzieci rozwijają się w różnym tempie, dlatego czas wprowadzenia posiłków uzupełniających należy skonsultować z lekarzem lub położną. Aby uniknąć ryzyka dla zdrowia ważne jest, by żywność dla dziecka przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu.