

SMART ПАМЯТКА

Младенческие колики: кто виноват и что делать?



Мини-руководство для недавно ставших родителями

Умным родителям – здоровых детей!


Все маленькие дети иногда плачут, капризничают, беспокоятся, казалось бы, без какой-либо явной причины. Если ребёнок начинает громко и пронзительно кричать, выгибаться и поджимать ножки во время кормления или вскоре после него, то скорее всего его беспокоят **младенческие кишечные колики** (МКК). Чаще всего они начинаются к концу первого – началу второго месяца жизни, со временем становятся всё реже и исчезают к 4–5 мес.

Колики – нормальный физиологический процесс, связанный с незрелостью кишечника. По сути это спазмы, мешающие отхождению газов.

Почему они возникают?

С коликами сталкиваются одинаково часто дети, находящиеся как на естественном, так и на искусственном вскармливании. Причины – нарушения моторики кишечника и избыточное газообразование, связанные с незрелостью желудочно-кишечного тракта, дефицитом ферментов, нарушением состава микрофлоры.

Появлению колик может способствовать заглатывание воздуха при кормлении, что встречается у детей с трудностями захвата груди матери, а также у активных, быстро и жадно сосущих детей. Большую роль в возникновении МКК играют индивидуальные особенности ребёнка (эмоциональная восприимчивость), неблагоприятная психологическая обстановка в семье или чрезмерная тревожность матери. Проявления



кишечных колик могут усиливаться при смене погоды, особенно в осенне-зимний и зимне-весенний сезоны.

Действия при грудном вскармливании



Логично предположить, что «неполадки» в кишечнике связаны с едой и требуют изменения рациона. Однако это ни в коем случае не значит, что колики — повод для перевода младенца на смесь. Ни в малейшей степени! Помните, что молоко мамы — лучшая еда для малыша и ни одна даже самая современная альтернатива не может полноценно его заменить. Приложите все возможные усилия, чтобы сохранить грудное вскармливание.

Чтобы облегчить состояние ребёнка, первое время кормящей маме придётся ограничить свой рацион. Временно откажитесь от продуктов, которые вызывают дискомфорт даже у взрослых, пусть и в лёгкой степени:


- вызывающих повышенное газообразование (капуста и квашеные овощи, бобовые, чёрный хлеб, квас, виноград и т.д.);
- богатых так называемыми экстрактивными веществами (наваристые бульоны, лук, чеснок, острые приправы и маринады);
- потенциальных аллергенов: морепродуктов, шоколада, клубники, цитрусовых и др.

Цельное молоко целесообразно заменить кисломолочными продуктами без фруктовых наполнителей.

Такая диета будет носить диагностический характер: если при соблюдении ограничений в течение 2 нед колики стали появляться реже — дело действительно в рационе. Не отменяйте диету сразу, возвращайте продукты постепенно, по одному, наблюдая за малышом.

Помочь может не только изменение самого рациона, но и процесса кормления. Чаще прикладывайте ребёнка к груди, чтобы уменьшить объём высасываемого за один приём молока. После кормления малыша следует подержать вертикально, прижав к плечу матери, пока он не срыгнёт воздух.

Если ребёнок сосёт жадно и быстро, попробуйте подержать его «столбиком» не только после кормления, но и через 3–5 мин после его начала, а затем вновь приложить к груди.



Действия при искусственном вскармливании

Стоит попробовать сократить интервалы между кормлениями, уменьшив объём разовых порций, — это поможет избежать перекорма.

Убедитесь, что ребёнок плотно захватывает соску при кормлении, что она удобна для него. Отверстие в соске должно быть небольшим, чтобы смесь вытекала каплями, а не струйкой, а горлышко бутылки — постоянно заполнено.

Можно использовать специальные бутылочки с антиколиковыми сосками или вентилируемым дном (они препятствуют образованию вакуума и засасыванию ребёнком воздуха), а также бутылочки, имеющие изогнутую форму, что предотвращает попадание воздуха в соску и позволяет держать ребёнка при кормлении под углом 45°.

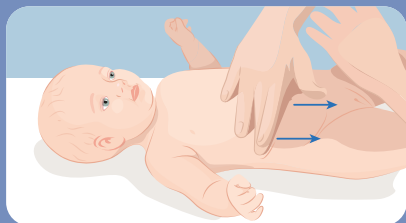
В некоторых случаях имеет смысл сменить и саму смесь, начиная с обычной физиологической (не лечебной). Она должна быть высокого качества, обогащённая жирными кислотами, веществами, способствующими нормализации микрофлоры, или даже живыми микроорганизмами, подобными тем, которые содержатся в кишечнике здорового ребёнка и в женском молоке.

Следующий шаг — переход на адаптированные **кисломолочные смеси**. Такие часто легче усваиваются и уменьшают газообразование. Кроме того, кисломолочные смеси улучшают состав микрофлоры и стимулируют перистальтику кишечника (т.е. волнообразные сокращения его стенок, которые помогают продвижению пищи), что приводит к уменьшению вздутия живота и болей.

Если колики не проходят, рекомендуется использовать специализированные смеси, снижающие аллергенную нагрузку. Подбирать их лучше с вашим педиатром: существуют низколактозные, безлактозные смеси, смеси на основе глубоко гидролизованного сывороточного белка коровьего молока, лечебные аминокислотные смеси, которые на 100% состоят из неаллергенных аминокислот, — и чем сложнее, тем, разумеется, дороже. Грамотная диагностика истинной причины колик поможет кроме прочего снизить финансовую нагрузку ненужных «экспериментов».

Грудное молоко переваривается 2–3 ч, а стандартная смесь — 3–4 ч, поэтому нагрузка на пищеварительный тракт ребёнка на искусственном вскармливании по умолчанию выше.

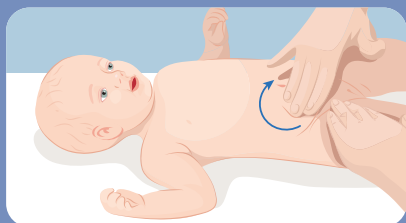
Лучшие приёмы массажа для младенцев от дискомфорта в животике



Ладонями поочерёдно скользите по животу сверху вниз с лёгким нажимом, 20 раз.



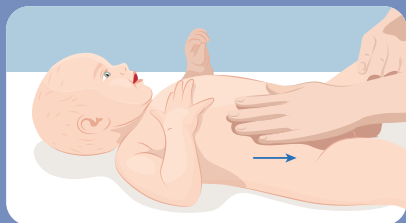
Вначале прижмите к животу левую коленку ребёнка, затем правую. Затем распрямите обе ножки и повторите 10 раз.



Круговыми движениями с небольшим нажимом поглаживайте животик по часовой стрелке вокруг пупка, 20 раз.



Плавно покачайте ребёнка в позе эмбриона, взяв одной рукой за ступни, второй — под затылочек, поднимая и опуская верхнюю часть тела, 10 раз.



Поглаживайте правую половину живота ребёнка сверху вниз с умеренным нажимом, 20 раз.



Положите ребёнка на своё предплечье лицом к локтю, животиком вниз. Надёжно придерживайте его за бедро и мягко поглаживайте по спинке, 10 раз.



Универсальные рекомендации

Во время приступа колик ребёнок может очень сильно плакать и кричать, чем доводит родителей до панического состояния. Чтобы не поддаваться панике, помните: сами по себе колики не опасны и бывают у всех.

Психологический комфорт очень важен. Возьмите малыша на руки, покачайте (без тряски!), нежно поговорите с ним. К груди можно приложить, только если ребёнок не ел более часа, перекармливание только усугубит ситуацию.

Приступ может пройти, если воздействовать на него теплом: от вашего тела («живот к животу») или тёплого компресса. Хорошо помогает нежный массаж (лучшие приёмы см. в инфографике).

Лекарственные средства



Иногда колика может длиться 1,5–3 ч.

Если ребёнок не успокаивается в течение примерно 20 мин, можно дать травяные средства на основе фенхеля, а если от них не будет эффекта в течение ещё 20 мин – препараты на основе симетикона (пеногасители). Их можно давать несколько раз в день, они довольно эффективно действуют «в моменте», но никак не профилактируют последующие колики. Чаще всего этого бывает достаточно.

В некоторых особо упорных случаях можно использовать газоотводную трубочку. Но не чаще 2–3 раз в неделю, и только когда все вышеописанные способы не помогают: кишечнику, как и всем остальным системам и органам, нужно дать время развиваться, а не делать всю сложную работу за него.

Общероссийская информационно-образовательная инициатива «Педиатрия и неонатология: развитие клинических практик» (ИПН) – существующее с 2016 года сообщество врачей, объединяющее усилия специалистов педиатров, неонатологов и акушеров к достижению прогресса во благо здоровья и благополучия грядущих поколений россиян.

Памятки для родителей – одно из ключевых направлений деятельности Инициативы, ставящее своей целью распространение самых актуальных медицинских сведений в максимально простой, понятной и удобной для использования форме.