

## Kolki u niemowląt

Przez cały dzień dziecko zachowuje się spokojnie, chętnie je, dobrze śpi, jest aktywne i pogodne. Nagle w godzinach popołudniowych lub wieczornych zaczyna płakać, prężyć się, podkurcza nóżki, ma nieco wzdęty brzusek, nie chce ssać piersi lub ssie bez przerwy, bardzo niespokojnie. Trwa to różnie, czasem nawet kilka godzin. Zaczyna się zazwyczaj o podobnej porze.

Takie zachowanie budzi spory niepokój wśród członków rodziny. Podejrzewamy jednak dolegliwość niegroźną, zwaną "kolka pępkową". Przyczyny kolki nie są do końca znane, prawdopodobnie wynika ona z tego, że niedojrzały organizm malucha nie potrafi sobie jeszcze radzić z wszystkimi czynnikami środowiskowymi. Najlepsze, co możemy zrobić, to próbować ulżyć dziecku w cierpieniu i eliminować przyczyny, które mogą nasilać objawy. Czynniki sprzyjające kolce, które możemy próbować ograniczyć to:

- połykanie dużych ilości powietrza w czasie karmienia - dziecko je łapczywie lub matka ma zbyt szybki wpływ mleka;
- spożywanie zbyt dużych ilości laktozy - dziecko je krótko, z każdej piersi po trochu. Na ogół oddaje liczne, wodniste, zielonkawe stolce i gorzej przybiera na wadze;
- nadwrażliwość na pokarmy spożywane przez matkę np. wzdymające, alergizujące czasem zupełnie z pozoru "niegroźne";
- zaburzenia emocjonalne między matką, a dzieckiem (częściej występują wśród matek nadmiernie emocjonalnych, szczególnie przy pierwszym dziecku). Aby wyeliminować powyższe przyczyny:
  - Nie należy karmić rozkrzychanego głodnego dziecka nim go nie uspokoiimy przez kołysanie, tulenie itp.;
  - W przypadku zbyt szybkiego wypływu można odciągnąć odrobinę pokarmu przed karmieniem
  - Zawsze staramy się, aby jedna pierś była opróżniona do końca w czasie jednego karmienia. Jeśli dziecko zgłasza się bardzo często, oferujemy mu tę samą pierś przez około dwie godziny, potem pozwalamy zmienić na drugą
  - Należy przeanalizować swoją dietę, a nawet wyeliminować profilaktycznie podejrzane produkty (np. wzdymające: kapusta, kalafior, rzodkiewka, drożdże, fasola). Można samej pić napar z kopru włoskiego z rumiankiem i melisą, szczególnie przed karmieniem. Aby przetrwać trudne chwile i doraźnie pomóc dziecku cierpiącemu z powodu kolki, można:
    - Znaleźć dziecku taką pozycję, która przynosi ulgę - na brzuszku, na ramieniu dorosłego, na przedramieniu brzuszkiem do dołu, z głową opartą o dłoń lub zgięcie łokciowe i in.
    - Masować brzusek ruchami okrężnymi, robić nań ciepłe okłady ewentualnie ciepłą kąpiel,
    - Karmić często w małych ilościach, i po karmieniu potrzymać pionowo, aby dziecko odbiło połknięte powietrze,
    - Kołysać, przytulać, nosić na rękach można wykorzystać kołyskę lub bujany fotel, dać dziecko do ponoszenia ojcu lub innej osobie,
    - Kłaść na brzuchu lub skośnym materacu (pod kątem 30 stopni)
    - Zachować spokój, nie stwarzać atmosfery napięcia i paniki.

Dzieci cierpiące z powodu kolki rozwijają się bardzo dobrze i prawidłowo przybierają na wadze. Często ich niepokój, napięcie nasila się tylko w określonych porach dnia. Nie należy mylić kolki z objawami głodu. Pomysł podania mieszanki z butelki może okazać się zgubny. Jeśli niewielkie ilości białka krowiego przechodzące do pokarmu matki powodują kolkę, to co stanie się, gdy podamy całą porcję tego białka bezpośrednio dziecku? Przeważnie przyczyny kolek są na tyle niegroźne, że nie ma powodu się nimi zbyt przejmować, choć rzeczywiście stan taki jest uciążliwy dla rodziców i przede wszystkim dla dziecka. Większość kolek mija około 3 miesiąca życia (czasem mogą męczyć dziecko do 6 miesiąca).  
Magdalena Nehring - Gugulska