**ABC kupki niemowlęcia – jej wygląd a zdrowie maluszka**

**Troska o prawidłowy rozwój i dobre samopoczucie dziecka to priorytet dla każdego rodzica, szczególnie w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Zdarzają się sytuacje, gdy niemowlę jest płaczliwe i rozdrażnione ze względu na doskwierające mu dolegliwości trawienne. Przydatna w rozwiazywaniu problemów brzuszkowych może okazać się znajomość m.in. skali bristolskiej, czyli klasyfikacji uformowania stolca. Sprawdź, czego na temat zdrowia malucha możesz się dzięki niej dowiedzieć.**

**Niełatwy początek dla dojrzewającego brzuszka**

Układ pokarmowy dziecka rozwija się jeszcze długo po jego narodzinach i jest bardzo wrażliwy.Przykładowo przez 12 miesięcy życia mikrobiota jelitowa malucha**,** która odpowiada m.in. za wspieranie układu odpornościowego[[1]](#footnote-1), nadal się kształtuje.Jednak – należy to podkreślić – **brzuszek na każdym etapie rozwoju potrzebuje szczególnej dbałości i delikatnego traktowania,** w tym dopasowanego sposobu żywienia**,** ponieważ układ pokarmowy niemowlęcia nie umie jeszcze radzić sobie z każdym typem pożywienia.

**Kupka pod lupą**

Pokarmem, który w początkowym okresie życia najlepiej wpływa na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie układu pokarmowego dziecka, jest mleko mamy. **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia** i jego kontynuację nawet do 2. roku życia lub dłużej, wraz z rozszerzeniem diety.

|  |
| --- |
| **Stolce maluszka karmionego piersią są zazwyczaj jasnożółte i mają luźną konsystencję**.  Dziecko, które otrzymuje mleko mamy, wypróżnia się kilka razy na dobę, czasem zaraz po posiłku. Po ukończeniu 3. miesiąca częstotliwość odwania stolca może się zmniejszyć do jednego lub dwóch wypróżnień na dzień. |

**Jeśli mama z uzasadnionych względów nie może karmić piersią, powinna wraz z lekarzem pediatrą wybrać odpowiednie mleko następne.** Przy doborze produktu warto zwrócić uwagę na specyficzne składniki mleka modyfikowanego, istotne dla delikatnego układu pokarmowego malucha, na przykład na zawartość błonnika pokarmowego. [Bebiko PRO+ 2](https://www.bebiklub.pl/produkty/bebiko-pro/bebiko-pro-2) **daje małym brzuszkom podwójne wsparcie dzięki wykorzystaniu LACTOFIDUS** – procesu inspirowanego naturalnym zjawiskiem fermentacji mlekowej oraz unikalnej kompozycji błonnika GOS/FOS.

|  |
| --- |
| **U dziecka karmionego mlekiem modyfikowanym stolec wygląda nieco inaczej niż u dziecka przystawianego do piersi**. **Jest on jasnożółty lub jasnobrązowy – jest też bardziej zwięzły**. Maluszek żywiony mlekiem modyfikowanym może brudzić pieluszkę nawet kilka razy dziennie. Z biegiem czasu to się unormuje i będzie wydalał około dwie kupki na dobę. |

**Klasyfikacja pomocna dla mamy i taty – skala bristolska**

Przydatnym narzędziem dla każdego rodzica, który chce się upewnić, że stan zdrowia jego maleństwa jest prawidłowy, może się okazać bristolska skala uformowania stolca (ang. Bristol Stool Form Scale)[[2]](#footnote-2).Używając jej, opiekunowie mogą przeanalizować **zmiany w wyglądzie kupki dziecka, jednak ważna jest także ogólna obserwacja samopoczucia dziecka.** Według skali bristolskiej wyróżnia się 4 typy stolca, a jest to możliwe dzięki ocenie jego kształtu i konsystencji. **Oba te czynniki są zależne od tego, ile czasu stolec znajdował się w jelicie grubym**. Przykładowo stolec typu 1. zalegał tam najdłużej, a typ 4. – najkrócej. Dowiedz się, czym według tego przewodnika charakteryzuje się każdy z typów kupki.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ 1. – TWARDE** | quiz-kupka-typ1.png | Stolec kształtuje się w pojedyncze, zbite grudki. Bardzo często taki wygląd oznacza zatwardzenie, co jest równoznaczne z problemami z wypróżnieniem się u maluszka[[3]](#footnote-3). |
| quiz-kupka-typ2.png | Wskazuje na zaparcia – to stolec o wydłużonym kształcie, który jest grudkowaty. |
| quiz-kupka-typ3.png | Kupka ma wydłużony kształt, a na jej powierzchni widoczne są pęknięcia. Jest to stolec łatwy do wydalenia, który nie powinien niepokoić opiekunów. |
| **Typ 2. – UFORMOWANE** | quiz-kupka-typ4.png | Stolec jest cienki i podłużny, a jednocześnie gładki i miękki – taka kupka nie jest powodem do obaw. |
| **Typ 3. – LUŹNE** | quiz-kupka-typ5.png | Stolec mający miękkie cząstki o wyraźnych krawędziach jest łatwy do wydalenia przez dziecko, jednak jest to oznaką nadchodzącej biegunki. |
| quiz-kupka-typ6.png | Stolec o nieregularnych krawędziach i charakteryzujący się strzępiastym kształtem – taka kupka zapowiada biegunkę. |
| **Typ 4. – WODNISTE** | quiz-kupka-typ7.png | Stolec jest pozbawiony stałych kształtów, a jego całkowicie wodnista konsystencja może oznaczać infekcje bakteryjną. W takim przypadku należy natychmiast udać się niemowlęciem do pediatry. |

|  |
| --- |
| **To warto wiedzieć o pierwszej kupce niemowlęcia!**  Smółka – właśnie tak określany jest **pierwszy stolec noworodka, a nazwa nawiązuje do jego koloru – smolistego i zielonoczarnego**. Niemowlę wydalając smółkę, pozbywa się wszystkiego, co otrzymało, będąc jeszcze w brzuchu mamy (są to m.in. wody płodowe czy maź płodowa). Pierwsza kupka powinna znaleźć się w pieluszce w 1. dniu, a najpóźniej w 2. dniu życia maluszka. Jej pojawienie się jest bardzo ważne, ponieważ daje to sygnał, że układ pokarmowy odpowiednio funkcjonuje, **jest to także potwierdzeniem, że jelita zaczęły swoją pracę** poza łonem mamy. |

**Ważne informacje:** Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmianie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.

1. J. Gołąb, M. Jakóbisiak, W. Lasek, T. Stokłosa, Immunologia, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007, s. 272-273. [↑](#footnote-ref-1)
2. The Brussels Infant and Toddler Stool Scale: A Study on Interobserver Reliability. J. Pediatr Gastroenterol Nutr, 2019 Feb; 68(2): 207-213; https://bitssstoolscale.files.wordpress.com/2018/06/bitss-stool-scale\_pl.pdf [↑](#footnote-ref-2)
3. Tamże. [↑](#footnote-ref-3)