**Dolegliwości trawienne niemowlęcia.**

**Ekspertka podpowiada, jak sobie z nimi radzić**

**W pierwszych miesiącach życia niemowlęcia jego układ pokarmowy wciąż dojrzewa i doskonali swoje funkcje. Płacząc i grymasząc, maluszek sygnalizuje m.in. brzuszkowe dolegliwości, takie jak zaparcie lub kolka. Zazwyczaj nie stanowią one poważnego problemu zdrowotnego i chociaż są całkowicie naturalnym i często przejściowym zjawiskiem, to niezwykle ważne jest, aby rodzice obserwowali objawy i pomagali w ich ukojeniu. Jak to zrobić? Podpowiada Alina Besz, ekspertka BebiKlub.pl.**

**Wielka praca małego brzuszka**

Kiedy dziecko pojawia się na świecie, jego układ pokarmowy może już samodzielnie funkcjonować i realizować swoje podstawowe zadania: **trawienie i wchłanianie składników odżywczych, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju całego organizmu.** Mimo wielkiej pracy, którą wykonuje układ trawienny niemowlęcia, wciąż jest on bardzo delikatny i wymaga szczególnego traktowania. **Stopniowo będzie on doskonalił swoją pracę, aby pełną sprawność osiągnąć około 5.-7. roku życia.**

Dlatego tak ważne jest, aby w pierwszych latach życia rodzice dbali o sposób żywienia dopasowany do potrzeb i możliwości młodego organizmu. **Eksperci ze Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecają wyłączne karmienie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia niemowlęcia[[1]](#footnote-1).** To właśnie z matczynego pokarmu organizm dziecka pozyskuje składniki odżywcze, w tym witaminy i składniki mineralne, które wspierają jego prawidłowy rozwój. Zdarza się jednak, że brzuszek niemowlęcia może doświadczać przejściowych dolegliwości trawiennych, które zwykle samoistnie ustępują między 6. a 12. miesiącem życia dziecka.

**Najczęstsze dolegliwości trawienne niemowląt**

* **Kolka**

Kolka niemowlęca występuje u znacznej liczby niemowląt. W zależności od przyjętej definicji częstość jej występowania określa się na ok. 20 %[[2]](#footnote-2). Przyczyny kolki nie są do końca poznane. Eksperci wskazują, że jej powodem mogą być zaburzenia pracy układu pokarmowego związane z jego niedojrzałością czy połykaniem dużej ilości powietrza przez niemowlę podczas jedzenia, co w efekcie prowadzi do gromadzenia się gazów w jelitach. Brzuszek maluszka staje się wzdęty i twardy, a dziecko grymasi i intensywnie płacze. **Bardzo ważne, aby w takiej sytuacji rodzice zachowali spokój. Niemowlę łatwo wyczuwa napięcie i stres u mamy i taty, które mogą potęgować jego strach, a tym samym płacz.** Jednym ze sposobów, które mogą przynieść ulgę dziecku cierpiącemu z powodu kolki, jest masaż „serduszko”.

|  |
| --- |
| [**Jak prawidłowo wykonać masaż brzuszka?**](https://www.bebiklub.pl/akademia-zdrowego-brzuszka/podaje-takze-mleko-modyfikowane/masaz-niemowlaka-jak-pomoc-gdy-brzuszek-jest-niespokojny)  Należy rozpocząć od wysokości żeber maluszka – centralnie pod mostkiem. Prawą ręką należy wykonać półkolisty ruch – zgodnie z ruchem wskazówek zegara – jakby mama lub tata chcieli narysować serduszko. Lewą ręką (również zgodnie z ruchem wskazówek zegara) należy zakreślić drugą połówkę serduszka – zaczynając od godziny 6., kończąc na środku brzuszka pod mostkiem dziecka. Następnie, wracając do pozycji wyjściowej, ruchy należy powtórzyć 6 razy. |

Taki masaż może pozytywnie wpływać na poprawę samopoczucia dziecka, przynieść ukojenie i wyciszenie. Dodatkowo czuły dotyk rodzica sprzyja pogłębieniu więzi między nim a dzieckiem. W trakcie kolki niemowlęciu może pomóc również ciepły okład, który działa rozkurczowo. Można użyć specjalnego termoforka lub ciepłej pieluszki.

* **Zaparcie**

Zaparcie to jedno z częstszych zaburzeń przewodu pokarmowego u niemowląt. Rodzice mogą zaobserwować wówczas duży wysiłek podczas oddawania przez dziecko stolca, który jest zbity, obfity lub pojawia się rzadziej niż 2 razy w tygodniu[[3]](#footnote-3). Zaparcie u dzieci w 95% przypadków nie jest związane z żadną chorobą[[4]](#footnote-4). Powodem jego występowania może być mała ilość płynów w diecie dziecka (w pierwszym półroczu życia, gdy dziecko otrzymuje tylko mleko mamy, nie ma potrzeby dopajania maluszka), nagła zmiana sposobu żywienia czy niedojrzałość układu pokarmowego.

W przypadku zaparcia, podobnie jak przy kolce, pomocny może okazać się masaż brzuszka. Odpowiednio wykonywane ruchy mogą poprawić perystaltykę jelit. Jeśli dziecko jest na etapie rozszerzania diety (mleko mamy wciąż powinno być wtedy stałym elementem diety), pomocne może okazać się podawanie mu większej ilości płynów, najlepiej wody. Ważne jest również, aby maluszek na etapie rozszerzania jadłospisu otrzymywał produkty bogate w błonnik, np. pełnoziarniste kaszki zbożowe. Dobrym pomysłem jest również obserwacja i prowadzenie dzienniczka, w którym rodzice będą wpisywać produkty, po których u dziecka wystąpiły trudności z wypróżnianiem. Wówczas spożycie takich produktów warto ograniczyć.

**Żywienie z myślą o delikatnym brzuszku**

Utrzymanie laktacji nie zawsze jest możliwe. Właśnie dlatego, jeśli pojawiają się trudności, warto, aby mama skorzystała z pomocy doradcy laktacyjnego lub położnej. **Jeśli jednak kontynuowanie karmienia piersią okaże się niemożliwe, a występujące dolegliwości trawienne niemowlęcia są przejściowe i nie wymagają specjalistycznego sposobu żywienia,** mamaz pomocą pediatry może wybrać mleko następne dopasowane do wymagań delikatnego brzuszka. Przykładem może być [**Bebiko PRO+ 2, czyli najdelikatniejsza formuła[[5]](#footnote-5), która odpowiada na potrzeby malutkiego brzuszka.**](https://www.bebiklub.pl/niemowle/rozwoj/rozwijajacy-sie-brzuszek/odkryj-bebiko-pro-2) To podwójne wsparcie dla wciąż dojrzewających malutkich brzuszków dzięki wykorzystaniu:

* **LACTOFIDUS** – unikalnego procesu inspirowanego naturalnym procesem fermentacji mlekowej,
* **unikalnej kompozycji błonnika GOS/FOS**

oraz kompletnej kompozycji[[6]](#footnote-6) składników odżywczych wspierających prawidłowy rozwój, takich jak:

* **ALA (omega 3)** wspierający prawidłowy rozwój mózgu i tkanki nerwowej,
* **DHA (omega 3)** wspierający prawidłowy rozwój wzroku[[7]](#footnote-7) i mózgu,
* **wapń i witamina D,** które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju kości i zębów,
* **żelazo i jod** wspierające prawidłowy rozwój poznawczy.

|  |
| --- |
| **Sprawdź!**  Więcej porad, artykułów czy poradników, a także narzędzi przydatnych dla przyszłych i obecnych rodziców można znaleźć na [www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl). Czekają tam także eksperci, którzy odpowiedzą na wszelkie pytania oraz wątpliwości mamy i taty. |

**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. World Health Organization, Infant and young child feeding, 2009. [↑](#footnote-ref-1)
2. Vandenplas Y, Abkari A, Bellaïche M, et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2015;61(5):531-7. [↑](#footnote-ref-2)
3. Benninga MA, Faure C, Hyman PE et al.: Childhood functional gastrointestinal disorders: neonate/toddler. Gastroenterology 2016; 150(6): 1443-1455.e2. [↑](#footnote-ref-3)
4. Horvath A, Dziechciarz P, Szajewska H i in.: Gastroenterologia dziecięca w codziennej praktyce 2019. PZWL [↑](#footnote-ref-4)
5. Wśród mlek następnych Bebiko 2. [↑](#footnote-ref-5)
6. Zgodnie z przepisami prawa. [↑](#footnote-ref-6)
7. Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie. [↑](#footnote-ref-7)