

# KOLIKA

Absolútne najčastejšia príčina všetkých bolestí bruška bábätek medzi 2. až 6. mesiacom života.



## AKO DIEŤA PRI ŤAŽKOSTIACH PÔSOBÍ?

- Plače až kričí, je napnuté ako luk, priťahuje nožky k brušku, nedá sa utíšiť.
- Bruško je tvrdé a môže byť vypuklé.

## KEDY SA KOLIKA OBJAVUJE?

- Bolesti nastupujú od popoludnia až do neskorého večera.
- Obvykle 15 až 30 minút po jedení.
- Môžu trvať aj hodiny.
- Plač a krik sa spúšťajú nečakane, nedajú sa predvídať z predchádzajúceho správania bábätka.



## KEDY USTANE?

Keď si dieťaťko **odgrgne alebo sa zbaví vetrov** (nemusíte to počuť), nárek rovnako náhle ustane a dieťa spokojne zaspí.

## PREČO?

**K možným spúšťačom koliky sa radí:**

- Ešte nezrelý tráviaci trakt.
- Neznášanlivosť laktózy alebo alergia na bielkoviny kravského mlieka.
- Tvrdá stolica.
- Zápcha.



## INÉ DÔLEŽITÉ FAKTORY:

- Stres a nepokojné domáce prostredie.
- Uvažuje sa aj o vplyve epidurálnej anestézie pred pôrodom.

**Ak dojčíte, dbajte na správne stravovacie vzorce a návyky:**

- Kontrolujte si príjem potravín, ktoré spôsobujú nafukovanie.
- Sledujte potenciálne alergény v svojej strave a ich prípadný súvis s nástupom koliky.
- Tiež príjem nápojov, ktoré môžu dráždiť nervovú sústavu bábätka (káva, čokoláda, silný čaj...) a brániť mu v spánku.

### Dobrá správa:

Kolika **zvyčajne ustúpi po 6. mesiaci**. Drobcí už v tomto veku lepšie ovládajú svoje telíčko, pretáčajú sa, začínajú sa pokúšať o sed, a to všetko praje ľahšiemu odchodu nahromadených plynov.



## ČO ROBIŤ NA ZMIERNENIE KOLÍK?

### Prevenia pri kŕmení:

- Ak registrujete unáhlené, hltavé papanie, doprajte dieťaťku počas kŕmenia **prestávku na odgrgnutie**. Vďaka tomu sa zbaví vzduchu, ktorý mohlo prehltnúť pri pití mliečka.

- Ak dojčíte, určite viete, že **počiatočné hltavé papanie súvisí so spúšťačím reflexom**. Bábätku doprajte prestávku pri prekladaní na druhý prsník. V prvých týždňoch a mesiacoch života dieťaťko nemusí papať pri každom kŕmení z oboch prsníkov. Nenúťte ho, ak nechce.

- Dieťa kŕmené „umelým mliekom“ neprekrmujte, vyberajte mu cumlíky s malými dierkami určené pre jeho vekovú kategóriu a mlieko vo fľaši pretrepávajte tak, aby sa čo najmenej spenilo.



- Vhodnou prevenciou sú **protikolikové cumlíky** na dojčenských fľašiach.

### Pomoc pri bolestiach:

- Masírujte bábätku bruško v oblasti pupka krúživými pohybmi v smere hodinových ručičiek. Na masáž je vhodný kvalitný **mandľový olej**. Nalejte ho najskôr na svoje dlane, v nich ho zahrejte, až potom sa začnite dotýkať bruška bábätka.

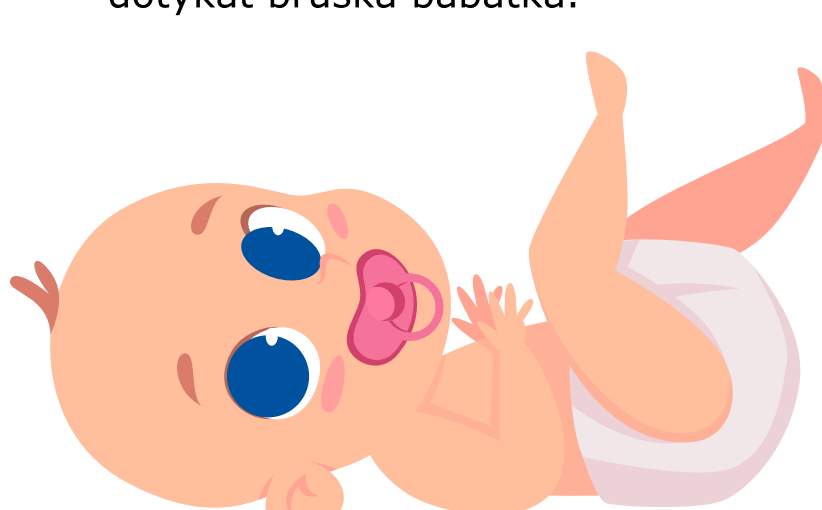
- Uložte dieťaťko na chrbát a **počvičte mu s nožičkami**. Niekoľkokrát ich pokrčte smerom k brušku a späť.

- Položte bábätko na bruško, je to prirodzená **masáž bruška**, pri ktorej sa ľahšie uvoľnia nahromadené plyny.

- Nahrejte textilnú plienku pomocou žehličky a priložte ju na bruško drobca. Teplota pôsobí upokojujúco. Teplotu nahriatej plienky preverte najskôr na svojom líci.

- Protikolikovým liekom je aj **kúpeľ v teplej vode**, ideálne v takzvanom kúpacom vedierku.

- Niektorým deťom pomáha častejšie nošenie v náruči s jemným pohojdávaním, nápomocná je poloha, pri ktorej si dieťa uloží bruškom na svoje predlaktie – **na tigríka**.



- Ponúknite mu **čaj** na boľavé bruško. Uvoľňujúco pôsobí napríklad fenyklový, ale pomôcť môžu aj prípravky na zmiernenie koliky z lekárne.

### Tip na záver:

**Zdá sa vám, že žiadne z opatrení nepomáha?** O kolikách určite požiadajte o pomoc pri najbližšej návšteve poradne. Ak sa dá, prijímajte doma pomoc partnera, rodičov, sestry... Kým budú s dieťaťkom, odpočívajte a zbierajte sily. Ak dieťaťko priberá a napreduje vo vývoji, s najväčšou pravdepodobnosťou sa napriek kolikám niet čoho obávať.

