

# Informace pro rodiče



## Neklidný a stále plačící kojenec

(průvodce rodičovskými problémy)

Přeloučská poliklinika a.s. – dětské oddělení,

Obvod: MUDr. Němec Vladimír, dětská sestra Ivana Štěpánková

**Neklidné dítě je jednou z nejvíce stresujících situací, které musí rodiče čelit. Takové situace se často nazývají „kolikami“.**

## **Co to jsou koliky?**

Definice stanovená odborníky: „Jedná se o dobře krmeného a dobře vypadajícího kojence, který křičí a pláče více jak 3 hodiny denně, více než 3 dny v týdnu po dobu delší než 3 týdny“.

## **Příčina kolik není stále jasná, ale můžeme o nich říci:**

- Koliky obvykle začínají ve 2. týdnu života u donošených dětí (později u nedonošených).
- Koliky většinou přetrvávají do 3. -4. měsíce věku.
- Nejsou rozdíly v tom, zda je dítě chlapec nebo děvče, zda je dítě kojeno nebo krmeno lahvičkou, zda jde o prvorozené nebo další dítě.
- Je vědecky potvrzeno, že u dětí nejde o „poruchu osobnosti“, mentálního zdraví, či inteligence.

## **Co způsobuje koliky?**

Přes mnoho studií nebyla určena jediná příčina, ale pravděpodobně se jedná o více souběžných příčin, a proto také není jen jedna možnost, jak koliky zvládnout.

Některé z teorií vzniku koliky:

- Nesnášenlivost kravského mléka či mléčného cukru.
- Gastroesofageální reflux (ublinkávání).
- Nezralý zažívací trakt se stahy hladkého svalstva v oblasti střeva.
- Zvýšená hladina hormonů, které způsobují bolesti břicha, nervozitu či podráždění.
- Zvýšená reaktivita vlivem prostředí (světlo, hluk).
- Větší temperament v novorozeneckém věku.
- Nezralý nervový systém.

*Všimněte si, že jde pouze o hypotézy a že se nemáte vinit z této nastalé situace.*

## **Jak postupovat dále?**

Před tím, než se stanoví diagnóza kolik, je potřeba, aby dítě vyšetřil pediatr a vyloučil některé důležité stavy, které mohou rovněž vést ke kolikám:

- Infekční onemocnění (zánět močových cest, zánět středního ucha).
- Přítomnost gastroesofageálního refluxu.
- Zvýšení nitrolebního tlaku.
- Oční problém (škrábnutí do oka, zvýšený nitrooční tlak).
- Abnormita srdeční akce.
- Zlomenina kosti.
- Kýla.
- Obtočený vlas kolem prstíků.

## Léčení kolik

Většinou vám pediatr doporučí určité postupy, které by mohly dokázat změnit tento nepříjemný stav. Je vhodné vždy zařadit samostatně jedno opatření, a pokud nevede k úspěchu, zařadit další opatření. Následující seznam je jen vyjmenováním. Neznamena to, že jejich zavádění má být postupné dle seznamu.

- Změnit jeden typ „kravského“ mléka za jiný typ „kravského“ mléka.
- Změnit kravské mléko např. za sojové.
- Změnit běžný typ mléka za hypoalergení, či jiný speciální.
- V případě kojení vynechat určité potraviny ze stravy matky (kofein, mléko, určitou zeleninu), vynechat bylinné přídatky ve stravě.
- Změnit dudlík na lahvi, nechat dítě opakovně odříhnout, a to i během krmení.
- Zkusit omezit množství přijatého mléka, pokud to nefunguje, naopak neomezovat množství přijatého mléka.
- Pokud dítě ublinkává častěji, držet jej delší dobu po jídle ve vertikální poloze.

## Změňte způsob stimulace

- Zaviňte dítě do zavinovačky.
- Zkuste častěji nosit dítě v závěsu před sebou.
- Vezměte dítě do auta a jezděte s ním (pozor na možnou vaši ospalost).
- Uložte dítě o autosedačky a dejte ji do blízkosti „hluku“ (např. myčky na nádobí).
- Užijte běžný hluk (např. rádio), klasickou hudbu, nahrávku tlukotu srdce.
- Zkuste masáže.
- Dejte teplý obklad na břicho (teplou plenu – pozor na možnost popálení).
- Dejte dítěti dudlík.
- Vykoupejte dítě v teplé vodě.
- Dejte dítě do kolébky.
- Zvyšte nebo naopak snižte množství stimulů z okolí.

## Podávání léků

Podávání léky by mělo být s vědomím a na doporučení lékaře pediatra.

- Antirefluxní léky při podezření na přítomnost reflexu (Gastrotuss Baby sirup)
- Zkuste dávat dítěti rostlinné čaje určené pro tento věk.
- Léky proti meteorismu – nadýmání (SAB simplex, Espumisan).
- Probiotika (BioGaia ProTectis, Biopron Probiotické kapky).
- Homeopatické léky.

Podávání volně prodejných léků raději před podání konzultujte se svým pediatrem. Mnohdy si rodiče myslí, že zrovna daný přípravek pomáhá, ale je možné, že by koliky přestaly i bez podávání tohoto přípravku a naopak stává se, že žádné z opatření nevede k úspěchu a obtíže vymizí samy kolem 4 měsíce věku dítěte. Varujeme před zaručenými magickými kůrami (často velmi drahými), nic takového neexistuje.

### **Důležitá informace pro rodiče!!!**

Je velmi náročné mít dítě s problematikou kolik. Je normální a běžné, abyste občasně měli pocity hněvu a zášti k vašemu dítěti. Nejste špatný rodič, přestože tyto pocity máte. Necítíte se provinile, situace s dítětem s kolikami je pro rodiče vždy náročná. Pokud cítíte hněv a máte strach ze ztráty kontroly (i to se může stát), dejte dítě do bezpečné kolébky či postýlky a požádejte manžela, přítele, přítelkyni, aby vám dítě pohlídali a vy si běžte odpočinout nebo se projít. Nikdy netřeste dítětem, dávejte pozor při pokládání, aby se dítě neudeřilo do hlavičky. Své problémy opakovaně diskutujte se svým pediatrem.

### **Tady je pár rad, jak úspěšně překlenout toto nepříznivé období:**

- Dejte si přestávku v případě, že děláte již všechno, ale vaší dítko stále křičí. Klidně jej dejte do postýlky a nechce jej chvíli křičet.
- Nechte ostatní, aby vám pomohli v péči o dítě, odejděte z domu do „skutečného světa“, dostaňte se na chvílku ven.
- Neobviňujte se, neudělali jste nic, co by vašemu dítěte způsobilo koliku.
- Věřte, že toto nepříznivé období jednou skončí a vy toto období překlenete.
- Nechtějte vše zvládnout sama, hledejte pomoc a podporu všude

### **Kdy je potřeba zvýšit ostražitost a konzultovat pediatra?**

Nebojte se opakovaně navštívit svého pediatra, aby zkontroloval vaše dítě a to zejména, když:

- Dítě nespívá na hmotnosti a jeho vývoj neodpovídá vývoji zdravého dítěte.
- Objevily se příznaky, které mohou mít souvislost s celkovým onemocněním (teplota, letargie, únavnost, snížená chuť k jídlu).
- Jste v takovém stresu, že se bojíte, že byste mohla svému dítěti ublížit.
- Koliky přetrvávají i po 5 měsíci života.