



**Nestlé®**

# Zdrowy Start w Przyszłość

Opublikowane na *Zdrowy Start w Przyszłość* (<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl>)

[Strona główna](#) > [Kolka niemowlęca i ból brzuszka – objawy i postępowanie](#)

---

Article - udostępnij

X



## Kolka niemowl?ca i ból brzuszka – objawy i post?powanie

Kolka niemowl?ca to cz?sta i dokuczliwa przypad?o?? dzieci. Jak szybko rozpozna? objawy kolki i jak leczy? ból brzuszka? Zobacz, jak sobie z ni? radzi?!

<https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/kolka-niemowleca-lub-bol-brzuszka-...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Kolka niemowl?ca i ból brzuszka – objawy i post?powanie

Kolka niemowl?ca to cz?sta i dokuczliwa przypad?o?? dzieci. Jak szybko rozpozna? objawy kolki i jak leczy? ból brzuszka? Zobacz, jak sobie z ni? radzi?!

pi?tek, 18.03.2016

- [5]
- [Drukuj](#) [1]
- [Udost?pnij](#)

Twoje dziecko nieustannie p?acze. Mimo ?e wiesz, ?e kolka u noworodka to przej?ciowy problem, trudno Ci zachowa? spokój i nie reagowa?. Patrz?c, jak Twoje male?stwo si? m?czy, chcesz mu pomóc, za?agodzi? przyczyn? dyskomfortu. Na kolk? niestety nie ma lekarstwa. Dobr? wiadomo?ci? jest jednak to, ?e nie jest to choroba i nie stanowi zagro?enia dla zdrowia ani ?ycia maluszka.

## Objawy kolki niemowlęcej

Kolka u dziecka to nic innego jak czysty ból brzuszka, który może się pojawić po raz pierwszy, gdy Twój maluszek ma około 2-3 tygodnie. Napady, zwykle niespodziewane, pojawiają się zwykle po południu lub wieczorem, a ich symptomem jest intensywny płacz dziecka. Jakie jeszcze objawy wskazują na kolikę?

- Naprężenie ciała
- Podkurczanie nóżek
- Wzdęty brzuszek
- Głośne oddawanie gazów

### Kryteria rozpoznania kolki niemowlęcej

**Płacz dziecka występuje:**



min. 3 godziny na dobę\*

Pn Śr Nd

min. 3 dni w tygodniu



min. 3 tygodnie

\* Patrzymy tu na łączny czas w ciągu doby, a nie na nieprzerwany płacz trwający 3 godziny.

### Dalej nie wiesz, jak rozpoznać kolkę? Do najpowszechniejszych objawów należą:

- napadowy płacz, najczęściej trwający ponad godzinę,
- prężenie się,
- podkurczanie nóżek,
- wzdęty brzuszek,
- głośne oddawanie gazów.

## Co może powodować kolki u niemowlaka?

- Nieprawidłowy sposób ssania piersi (połykanie nadmiernej ilości powietrza)
- Zbyt szybki wypływ pokarmu (maluszek nie nadąża z jego piciem, krztusi się i połyka zbyt dużo powietrza, które rozpycha jelita, wywołując ból brzuszka)
- Niedojrzałość przewodu pokarmowego (problem z trawieniem dużej ilości laktozy)
- Niedojrzałość układu nerwowego (nadmiar bodźców, których układ nerwowy nie jest w stanie przetworzyć)
- Przekarmianie
- Nietolerancja mleka modyfikowanego
- Zbyt częsta zmiana rodzaju pokarmu
- Stres i nerwy rodziców, które dziecko instynktownie wyczuwa

## Jak długo trwa kolka niemowlęca?

Dolegliwość ustępuje zwykle w ciągu 1,5-3 miesięcy, w rzadkich przypadkach po upływie pół roku. Pamiętaj, że nawet bardzo nasilona kolka nie powinna być przyczyną zaprzestania karmienia piersią [6], które stanowi najlepszą ochronę dla układu trawiennego Twojego maluszka.

## Czym pomagać kolce u niemowlęcia – 10 praktycznych wskazówek

Niestety, nie ma jednej, skutecznej metody na rozwiązanie problemu kolek u dzieci. Każdemu niemowlęciu pomaga coś innego. Zdać się na swoją intuicję, obserwuj niemowlę i skorzystaj z listy praktycznych rozwiązań – mogą okazać się skuteczne w ukojeniu paczu i bólu brzuszka.



1. **Dieta.** zapewne słyszałaś, że przyczyną kolki u niemowlęcia mogą być spożywane przez Ciebie niektóre produkty, takie jak kapusta, cebula czy warzywa strączkowe. Wpływ diety mamy na występowanie u dziecka kolki jest jednak niewielki. Nie rezygnuj więc z tych produktów – jadłospis w okresie karmienia piersią powinien być przeciętny różnorodny.
2. **Technika karmienia** [7]. Przed karmieniem odciśnij trochę mleka, żeby zwolnił jego wypływ. Karm dziecko jedną piersią a nie do jej całkowitego opróżnienia. Ważne, aby niemowlę przyjął obie fazy pokarmu: laktozowy i tłuszczowy, dlatego powinno ssać

jedną pierś co najmniej 10 minut. Jeśli maluszek mlaska w trakcie karmienia, odstaw go od piersi i spróbuj przystawić ponownie.

3. **Odbijanie po karmieniu** [8]. Po zakończeniu karmienia unieś dziecko do odbicia, ułóż je pionowo na swoim ramieniu i poklep po pleckach.
4. **Dobór odpowiedniej butelki** [9]. Jeśli karmisz maleństwo butelką, wypróbuj wersję antykolkową, która ogranicza połknięcie przez dziecko powietrza.
5. **Masaż** [10]. Otwarte dłonie delikatnie masuj brzuszek maluszka zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Ta metoda nie tylko pobudza jelita do pracy, ale ma też działanie uspokajające.
6. **Rowerek**. Chwyć delikatnie kolanka dziecka i lekko dociśnij do brzuszka raz jedną, raz drugą nóżką. Taka gimnastyka pomoże pozbyć się zalegających w jelitach gazów. Nie stosuj jej bezpośrednio po karmieniu, gdy maluszek może zwrócić zjedzony pokarm.
7. **Ciepło**. Połóż na brzuszku dziecka owinięty w rękawiczki termofor lub nagrzaną pieluszkę tetrową. Ciepło rozluźnia mięśnie i łagodzi ból brzucha.
8. **Leżakowanie na brzuszku w ciągu dnia** (nie w trakcie kolki). W takiej pozycji dziecko łatwiej oddaje gazy, które są jedną z przyczyn bólu brzuszka.
9. **Spokój**. Zadbaj o spokojną atmosferę. Twój maluszek może nie tolerować nadmiernego hałasu. Bardzo łatwo wyczuje Twój stan emocjonalny i może mu się udzielić Twój stres.

**10. Preparaty do postępowania dietetycznego.** Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowląt. Jeśli maluszek nie jest już jednak karmiony naturalnie, skonsultuj się z lekarzem. Może on zalecić preparat stworzony specjalnie z myślą o dzieciach borykających się z kolkami, takie jak NAN Expert Sensitive [11]. To preparat do postępowania dietetycznego u niemowląt z lekkimi problemami trawiennymi, w tym z kolką. Produkt stosuj pod kontrolą lekarza i skrupulatnie przestrzegaj zalecanego przez producenta sposobu przygotowania produktu.

Unikalna kompozycja składników NAN Expert Sensitive zawiera:

- L.reuteri, czyli kultury bakterii Lactobacillus reuteri, takie jak w mleku mamy
- Obniżony poziom laktozy
- DHA i ARA – długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe: dokozaheksaenowy i arachidonowy
- Wysokiej jakości hydrolizowane białko OPTIPRO® H.A.



Czytaj dalej [12]

**Adres URL źródła:** <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/kolka-niemowleca-lub-bol-brzuszk-a-objawy-i-leczenie>

### Odnośniki

[1] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/kolka-niemowleca-lub-bol-brzuszk-a-objawy-i-leczenie>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/kolka-niemowleca-lub-bol-brzuszk-a-objawy-i-leczenie&media=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/sites/g/files/sxd381/f/styles/thumbnail/public/field/image/dzie-brzuch-kolka.jpg&description=Kolka niemowl?ca i ból brzuszka – objawy i post?powanie>

[3] <https://twitter.com/share?text=Kolka%20niemowl%C4%99ca%20i%20b%C3%B3l%20brzuszk-a%20E2%80%93%20objawy-i-leczenie>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/kolka-niemowleca-lub-bol-brzuszk-a-objawy-i-leczenie>

[5] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/printpdf/5111>

[6] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/dlaczego-mleko-mamy-jest-najlepsze-sklad-mleka-kobiecego>

[7] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/jak-karmic-piersia-pozycje-i-techniki-karmienia>

[8] <https://www.zdrowystartwprzyszloc.pl/odbijanie-po-karmieniu-u-noworodka-obowiazkowo>

- [9] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/butelka-smoczek-jak-dobrac-duet-idealny>
- [10] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/jak-masowac-brzuszek-noworodka-masaz-antykolkowy>
- [11] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/nan-sensitive>
- [12] <https://www.zdrowystartwprzyszosc.pl/javascript%3A%3B>