



PORADNIK DLA RODZICA

ULEWANIE U NIEMOWLAKA

– sprawdź, jak poradzić sobie
z tą dolegliwością!

Czym jest ulewanie?



Fizjologiczne ulewanie to cofanie się z żołądka do jamy ustnej niewielkich ilości pokarmu (około 1-2 łyżeczek). Dolegliwość może pojawić się zarówno w trakcie karmienia, jak i po nim. Szacuje się, że ulewanie dotyczy aż 90% niemowląt w 2. miesiącu życia.

Ulewanie u niemowląt to bezbolesna przypadłość, która może dotyczyć maluszków karmionych zarówno piersią, jak i mlekiem modyfikowanym. Polega na wolnym cofaniu się spożytego pokarmu z żołądka do przełyku. Lekko strawione mleko ma konsystencję podobną do kefiru i charakterystyczny kwaśny zapach. Na szczęście dolegliwość przebiega dosyć łagodnie i ma charakter przemijający. Dziecko przy niej nie płacze i zachowuje się spokojnie.

O ulewaniu można mówić, gdy:

- cofanie pokarmu występuje minimum 2 razy dziennie, a dolegliwość trwa co najmniej przez 3 tygodnie,
- maluszek nie ma przy tym żadnych niepokojących objawów (np. wymiotów, bezdechu, trudności w żywieniu czy przybieraniu na wadze),
- ulewające niemowlę jest w wieku 1-12 miesięcy,
- u niemowlaka nie stwierdzono żadnych innych chorób.



Jeśli dziecko ulewa, ale rozwija się prawidłowo, dobrze przybiera na wadze i nie ma żadnych niepokojących objawów, nie martw się na zapas. Zachowaj cierpliwość. Już niedługo ulewania będą dla Was tylko wspomnieniem.

Dlaczego dziecko ulewa?

Ulewanie jest wynikiem jeszcze niedojrzałego przewodu pokarmowego dziecka i należy do jednej z najczęstszych dolegliwości czynnościowych przewodu pokarmowego.



Mechanizm ulewania najczęściej związany jest z nieodpowiednim napięciem przepony i dolnego zwieracza przełyku. Ten nie jest jeszcze w pełni wydolny. Niedomknięty zwieracz działa jak otwarta furka, przez którą do przełyku cofa się treść pokarmowa.



Ulewanie może być jednym z objawów [alergii pokarmowej na białka mleka krowiego](#). W takiej sytuacji warto skonsultować się z pediatrą, który postawi diagnozę i zaproponuje metody poradzenia sobie z tą dolegliwością u małego alergika.



Maluszek może ulewać, kiedy zbyt szybko i łapczywie je – połykając spore ilości powietrza – a także wtedy, gdy jest przekarmiany. Nadmierna ilość mleka może nie zmieścić się w małym żołądku.



Gdy karmisz dziecko mlekiem z butelki, pamiętaj, aby dobrać do niej odpowiednią wielkość smoczka. Zbyt mały lub za duży może spowodować, że do brzuszka dostanie się niepotrzebne powietrze, co spowoduje ulewanie.



Jak poradzić sobie z ulewaniem?



Poznaj kilka wskazówek, które mogą być pomocne podczas ulewania. Przeczytaj również, jak prawidłowo karmić niemowlę i dlaczego odbijanie po jedzeniu jest bardzo ważne.

Twój maluszek ulewa? Oto kilka sposobów na tę dolegliwość.

1

Zadbaj o prawidłową technikę karmienia piersią

Przystawiaj dziecko do piersi tak, by dobrze chwyciło brodawkę. Odpowiednie ułożenie szkraba pozwoli Ci na efektywne karmienie, a dziecku poprawi jakość ssania. Możesz wybrać różne [pozycje karmienia](#) – klasyczną, spod pachy czy na leżąco. Pamiętaj, że ulewanie nie jest powodem do tego, by zakończyć karmienie naturalne. To bowiem najlepszy sposób żywienia niemowląt i powinno być kontynuowane tak długo, jak tylko jest to możliwe.

2

Poznaj zasady prawidłowego karmienia butelką

Jeśli z różnych przyczyn Twoje dziecko nie jest karmione piersią, z pomocą lekarza dopasuj [mleko modyfikowane](#) odpowiednie do wieku i potrzeb żywieniowych maluszka. Pamiętaj też o [zasadach prawidłowego karmienia butelką](#). Wybierz m.in. odpowiedni [smoczek](#) i [butelkę](#), a także ułóż dziecko do karmienia w tzw. pozycji neutralnej – tak, by podczas podawania butelki z mlekiem głowa, szyja i tułów były w jednej linii. To pomoże zredukować zaburzenia ssania i połykania u niemowlaka.

3

Przed karmieniem pomasuj brzusek dziecka

Delikatny masaż przed karmieniem (piersią czy mlekiem modyfikowanym) pobudzi jelita do działania i poprawi ich perystaltykę. Masuj brzusek zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Pamiętaj, aby nie naciskać brzuszka zaraz po karmieniu, bo to może tylko zwiększyć ulewanie.

4

Po każdym karmieniu zadбай, aby dziecku się odbiło

Odbijanie po karmieniu jest obowiązkowe! Gdy dziecko skończy jeść, przytrzymaj je w pozycji pionowej. Oprzyj główkę maluszka na swoim ramieniu. Na wypadek ulania możesz podłożyć pod buzię szkraba tetrową pieluszkę. Ponoś chwilę dziecko w takiej pozycji aż do odbicia. Ta metoda sprawi, że nadmiar powietrza, które dostało się do jelit dziecka podczas łapczywego jedzenia, wydobędzie się z brzuszka i zapobiegnie ulewaniu pokarmu. Krótką przerwę na odbicie możesz robić również w trakcie karmienia – o ile dziecko nie denerwuje się z tego powodu i nie płacze.

5

Karm częściej, ale mniejszą ilością pokarmu

W przypadku ulewań możesz spróbować karmić maluszka częściej, jednak podając mu jednorazowo mniejszą ilość pokarmu. Dziecko nie będzie przejedzone, a z nieprzepełnionego brzuszka pokarm nie będzie cofał się do przełyku.



Pamiętaj, by po jedzeniu ułożyć dziecko na boku. Jeśli nagle uleje, nie zakrzusi się treścią pokarmową wydobywającą się z przełyku. Udowodniono nawet, że układanie dziecka na lewym boku po każdym posiłku redukuje ilość i siłę ulewań. Wypróbujcie tę metodę w domu!

Kiedy mija ulewianie u niemowlaka?

Wraz z wiekiem układ pokarmowy dziecka dojrzewa, a ulewania mijają. W momencie ukończenia roczku ta dolegliwość znika nawet u 90% dzieci.

Zazwyczaj ulewianie u niemowlaka mija samoczynnie, kiedy szkrab zacznie już siadać z podparciem. To także czas na [rozszerzenie diety maluszka](#). Wprowadzanie do jadłospisu dziecka stałych pokarmów ma niebagatelne znaczenie przy ulewaniach. Nowe konsystencje, inne niż mleko mamy czy mleko modyfikowane, w naturalny sposób zagęszczają treść pokarmową w żołądku. Dodatkowo zwieracz przełyku między 5. a 7. miesiącem dojrzewa. Tym samym poprawia się jego napięcie, co niweluje ulewianie po karmieniu.

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Gdy zauważysz, że maluszek, który ulewa, słabo przybiera na wadze, przy ulewaniu krztusi się, kaszle, a wypływający pokarm ma brązowy bądź zielony kolor, skonsultuj się z pediatrą.



Lekarz powinien ocenić, czy zaobserwowane przez Was dolegliwości wymagają leczenia. Jak już wspomnieliśmy, ulewianie może być związane np. z nieprawidłową techniką karmienia piersią lub butelką. Specjalista po wnikliwym wywiadzie (dotyczącym m.in. ilości spożywanego pokarmu, częstotliwości karmień czy też doboranych akcesoriów do karmienia) prześle Wam określone wskazówki, jak należy postępować w przypadku wystąpienia takiej dolegliwości. Skorzystajcie z naszej [tabeli karmienia](#) i zaznaczajcie ilości spożytego pokarmu oraz pory, w których maluszek je. Takie informacje mogą się przydać podczas wizyty u pediatry.



Jeśli maluszek nie jest już karmiony piersią, lekarz może Wam zalecić stosowanie produktu do postępowania dietetycznego w przypadku ulewań. W składzie takich preparatów znajduje się m.in. skrobia ziemniaczana (zapewniająca gęstnienie pokarmu w żołądku oraz zmniejszającą liczbę i częstotliwość ulewań), a także bakterie *L. reuteri* czy częściowo hydrolizowane białko.



Jeśli okaże się, że ulewianie jest spowodowane alergią pokarmową na białka mleka krowiego, pediatra może wtedy zalecić mamie karmiącej piersią [dieta eliminacyjną](#). W przypadku karmienia dziecka butelką konieczna może być zmiana mleka modyfikowanego na preparat mlekozastępczy do postępowania dietetycznego u niemowląt borykających się właśnie z tą dolegliwością bądź stosowanie specjalnego zagęstnika do mleka.



Gdy dziecko nie jest karmione piersią i istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia alergii (ktoś z bliskich, np. mama, tata czy rodzeństwo, ma alergię), lekarz może polecić stosowanie mleka z częściowo hydrolizowanym białkiem.

Ulewianie a refluks żołądkowo-przełykowy

Jak odróżnić zwykłe ulewianie niemowlaka od refluksu żołądkowo-przełykowego?

Refluks żołądkowo-przełykowy jest najczęściej związany z zapaleniem błony śluzowej żołądka, alergią pokarmową lub nadkwaśnością.

O refluksie możemy mówić, gdy:

- powoduje on ból u maluszka (w przeciwieństwie do bezbolesnego ulewania),
- objawia się silnymi, nagłymi i chlustającymi wymiotami po karmieniu,
- [niemowlę często jest płacliwe](#), marudzi i nie chce przebywać w pozycji leżącej.

Jeśli zauważysz u dziecka powyższe objawy, jak najszybciej zasięgnij porady lekarza.

WAŻNE INFORMACJE DLA MATEK: Zdrowa dieta matki w czasie ciąży i po porodzie pomaga gromadzić składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego przebiegu ciąży, przygotowuje do okresu laktacji i pomaga ją utrzymać. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadбай, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Po porodzie najlepszym sposobem żywienia maluszka jest karmienie piersią. Mleko matki zapewnia mu bowiem doskonale zbilansowaną dietę i chroni przed chorobami. Jeśli zdecydujesz się nie karmić piersią, pamiętaj, że ta decyzja jest trudna do odwrócenia. Stosowanie mleka modyfikowanego niesie ze sobą konsekwencje społeczne i finansowe, które powinny wziąć pod uwagę. Dodatkowo, rozpoczęcie częściowego dokarmiania butelką spowoduje zmniejszenie ilości wytworzonego mleka. Dla zdrowia Twojego dziecka ważne jest, by mleko modyfikowane przygotowywać, stosować i przechowywać zawsze zgodnie z informacją na opakowaniu. Przed podjęciem decyzji dotyczącej sposobu karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację.