

Poradnik dla rodziców dzieci ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi

ZAWIERA PODEJŚCIE



Jak wspierać malucha z problemami trawiennymi?

dr hab. n. med. Marcin Dziekiewicz – pediatra, gastroenterolog dziecięcy
dr n. o zdr. Aleksandra Pituch-Zdanowska – dietetyk kliniczny

Droga Mamo, drogi Tato

Narodziny dziecka i pierwsze miesiące jego życia to czas pełen miłości, szczęścia i radości.

Niekiedy jednak w te piękne chwile **wkrada się niepokój oraz troska** związana ze stanem zdrowia maluszka. Kolka i wzdęcie, biegunka i zaparcie, ulewanie czy nawet sam płacz bywają przykrą codziennością wielu rodzin.

Niewiedza i niepewność co do przyczyny tych objawów oraz niemożność zapobieżenia im budzą, co zupełnie naturalne, lęk i frustrację.

Jest jednak dobra wiadomość – w większości przypadków za obserwowanymi dolegliwościami nie kryje się żadna poważna choroba.

Przewód pokarmowy niemowlęcia stopniowo dojrzeje i adaptuje się do nowych warunków. Proces ten może wiązać się z różnorodnymi objawami, które zwykle mają charakter samoograniczający się i ustępują z upływem czasu, nie wymagając leczenia farmakologicznego.

W tym poradniku znajdziecie praktyczne informacje i wskazówki, które pomogą Wam lepiej zrozumieć, co dzieje się w organizmie Waszego dziecka oraz jak złagodzić obserwowane dolegliwości. Znajdziecie tu również **wskazówki**, kiedy warto zasięgnąć porady lekarza. Wasze pytania są dla nas ważne, a my **jesteśmy tutaj, aby Was wspierać i pomóc** w tym wyjątkowym, choć pełnym wyzwań okresie.

Spokój, analiza karmienia i niekiedy interwencja żywieniowa to klucz do sukcesu!

Miłej lektury,

dr hab. n. med. Marcin Dziekiewicz – pediatra, gastroenterolog dziecięcy
dr n. o zdr. Aleksandra Pituch-Zdanowska – dietetyk kliniczny



Wydawać by się mogło, że niemowlę to po prostu mniejsza wersja dorosłej osoby. Nic bardziej mylnego!

W rzeczywistości jego **organizm wciąż znajduje się w fazie rozwoju i cechuje go szereg niedojrzałości**, które są **szczególnie widoczne w obrębie przewodu pokarmowego**. Ograniczone jest między innymi działanie złożonego mechanizmu zapobiegającego cofaniu się pokarmu z żołądka do przełyku, co prowadzi do ulewania. Wciąż nie zachodzi pełna synteza niektórych enzymów trawiennych, co może skutkować biegunką oraz nadprodukcją gazów. Wreszcie, a może przede wszystkim, **dopiero kształtuje się tzw. mikrobiota jelitowa**, czyli ogół mikroorganizmów, głównie bakterii, zasiedlających jelita. **Kolka, ulewanie, zaburzenia wypróżniania i drobne dolegliwości trawienne** to zatem częsta „niemowlęca codzienność”. **Blisko 40% wizyt pediatrycznych wśród niemowląt dotyczy właśnie tych problemów!**

Zwykło się uważać, że łagodne zaburzenia trawienne są błahe i niewarte większej uwagi. Przecież szansa na to, że z czasem samoistnie ustąpią, jest olbrzymia. Nie oznacza to jednak, że można tylko czekać; **bezczyenne obserwowanie cierpienia własnego dziecka wpływa na funkcjonowanie całej rodziny**, podnosi poziom niepokoju u rodziców, wpływa negatywnie na jakość ich życia i może prowadzić do trudności w relacjach między nimi. **A zatem warto działać!**

W pierwszej kolejności, choć brzmi to banalnie, proszę zachować spokój.

Ewentualne wątpliwości dotyczące rozpoznania może rozwiązać **porada lekarska**. Kolejnym odruchem często bywa sięganie po różne leki czy suplementy diety. Należy jednak pamiętać, że w odniesieniu do większości **brakuje dowodów naukowych na ich skuteczność lub wręcz dowiedziono ich brak działania!** Zdaniem ekspertów w takiej sytuacji **należy rozważyć interwencję żywieniową**.

Dla prawidłowego dojrzewania przewodu pokarmowego **kluczowe są pierwsze 1000 dni życia** (wliczając w to okres płodowy). **Czynniki oddziałujące w tym okresie mogą mieć ogromne znaczenie dla późniejszego życia dziecka**, w tym jego odporności i metabolizmu. Jednym z najważniejszych jest odpowiednia dieta.

Podstawą jest oczywiście **karmienie piersią**. Sytuacje, w których konieczne jest jego przerwanie, zdarzają się naprawdę rzadko. Niemniej jednak, z różnych powodów, mimo najlepszych chęci rodziców, **czasami zachodzi potrzeba zmiany sposobu karmienia** na rzecz mleka modyfikowanego. W przypadku wystąpienia opisanych wcześniej objawów ze strony przewodu pokarmowego, **odpowiedni dobór preparatu mlekozastępczego może znacząco złagodzić dolegliwości**.

DIETETYK RADZI:



Karmienie piersią pozostaje najlepszym sposobem żywienia niemowląt w pierwszych 6 miesiącach życia. Równie ważna jest w tym czasie **racjonalna, urozmaicona dieta mamy karmiącej**. W obliczu pojawienia się niepokojących objawów ze strony przewodu pokarmowego u dziecka **nie eliminuj z diety pochopnie, bez uprzedniej konsultacji lekarskiej, różnych pokarmów**. Nie ma gwarancji i dowodów naukowych, że takie zmiany w diecie pomogą maluchowi, natomiast **niedoborowa dieta zdecydowanie może osłabić organizm mamy, będąc równocześnie dodatkowym źródłem niepokoju**.



Odpowiednie, urozmaicone żywienie to podstawowy czynnik wpływający na rozwój mikrobioty jelitowej. Gdy w diecie dziecka pojawiają się już **produkty uzupełniające, zadбай o ich jakość!** Wybieraj różnorodne rodzaje produktów zbożowych, dobre źródła tłuszczu jak np. oliwa z oliwek oraz szeroką gamę warzyw i owoców w odpowiedniej do wieku i umiejętności dziecka, bezpiecznej formie. **Unikaj cukrów prostych**.



Najczęstsze dolegliwości trawienne (i nie tylko)

ULEWANIE



30%
niemowląt¹

KOLKA



20%
niemowląt¹

ZAPARCIE



15%
niemowląt¹

1. Vandenplas, Y. et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. JPN 2015, 61, 531–537.

ULEWANIE

To cofanie się treści pokarmowej z żołądka do jamy ustnej, zwykle połączone z jej wypytywaniem na zewnątrz. Inaczej niż podczas wymiotów jest to proces swobodny, nieforsowny.

Dziecko nie ma przy tym innych objawów. Jest pogodne i nie wydaje się, by ulewianie sprawiało mu istotny dyskomfort.

Sytuacja taka ma różne przyczyny. Jedną z nich jest mniejsza objętość przetyku u niemowląt (u noworodka to tylko 2 ml, podczas gdy u osoby dorosłej to około 40 ml), a także stosunkowo niewielka objętość żołądka, który opróżnia się wolniej. Niedojrzały może być też tzw. dolny zwieracz przetyku.

Ulewianie **zwykle ustępuje samoistnie do 6. miesiąca życia**. Jeśli jednak problem utrzymuje się dłużej, nie ma powodu do zmartwień – u niektórych dzieci może ono zniknąć dopiero w wieku 12-15 miesięcy. **Rzadko przyczyną nasilonego ulewania jest choroba refluksowa lub alergia pokarmowa**, jednak kiedy nadmierne ulewianie niepokoi, **warto skonsultować się z pediatrą**.

Co można zrobić?



SPRAWDŹ TECHNIKĘ KARMIENIA:

czasami problemem jest **zbyt duża objętość zjadanych porcji**. Pomóc może zredukowanie jej przy jednoczesnym zwiększeniu liczby karmień. W sytuacji, gdy dziecko jest karmione z butelki warto także sprawdzić, czy przepływ mleka przez smoczek nie jest zbyt szybki.



INTERWENCJA ŻYWIENIOWA:

(po konsultacji z lekarzem)

zagęść pokarm. U dzieci karmionych piersią wykorzystuje się do tego celu specjalne zagęstniki. Najczęściej są to **preparaty oparte na mące chleba świętojańskiego**. Papkę, którą uzyskuje się po wymieszaniu zagęstnika z wodą, należy podać dziecku bezpośrednio przed karmieniem. Zagęstnik można również dodać do odciągniętego mleka kobiecego. Taki zabieg zagęszcza mleko w żołądku, co utrudnia jego cofanie się. Podobnie można postąpić u dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym. W tej sytuacji **można też rozważyć użycie gotowych preparatów mlekozastępczych z już uwzględnionym w składzie zagęstnikiem**. Są one oznaczone symbolem **AR**. Istotną różnicą między tymi preparatami a samym preparatem zagęszczającym jest to, że mleka te mają taką samą kaloryczność jak standardowe mleko modyfikowane. Dzięki temu **można uniknąć nadmiernego przyrostu masy ciała u dzieci**.



KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?

- Jeśli ulewianie staje się forsowne i przypomina wymioty
- Gdy w ulanej treści pokarmowej pojawia się krew
- Jeśli przyrost masy ciała dziecka jest słaby
- Jeśli dziecko przyjmuje nienaturalną pozycję ciała (np. odgina główkę ku tyłowi) podczas karmienia lub po nim
- Jeśli pojawiają się trudności w karmieniu, które nasilają się z czasem



1. Vandenplas, Y. et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. JPN 2015, 61, 531–537.

JEŚLI LEKARZ ZDIAGNOZOWAŁ
U TWOJEGO DZIECKA **ULEWANIE**,
skonsultuj z nim wybór **Bebilon AR**.



POMAGA ZMNIJSZYĆ CZĘSTOŚĆ
REFLUKSU I ULEWANIA, zawiera:

- **mączkę chleba świętojańskiego**, która pomaga zagęścić pokarm, aby pozostał w żołądku.

Jeśli lekarz nie zaleci inaczej produkt **powinien być stosowany przez 3-4 miesiące** z możliwością bezpiecznego przedłużenia¹.



WKRÓTCE W NOWYM OPAKOWANIU

Bebilon Nutrilon służy do **zagęszczania mleka kobiecego**, mleka modyfikowanego lub preparatu mlekozastępczego

BEBILON NUTRITON MOŻE BYĆ:



podawany łyżeczką przed karmieniem piersią



podany do odciągniętego mleka kobiecego



dodawany do mleka modyfikowanego

1. Albrecht P. i wsp. „Stanowisko grupy ekspertów w sprawie stosowania żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (...)” *Pediatrica po Dyplomie* 2020;24(5):23-32.

Bebilon AR i Nutrilon to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku ulewania. Do stosowania pod nadzorem lekarza, po rozważeniu wszystkich możliwych sposobów żywienia, w tym karmienia piersią.

JEŚLI LEKARZ ZDIAGNOZOWAŁ
U TWOJEGO DZIECKA **ULEWANIE**,
skonsultuj z nim wybór **Bebiko AR**.



POZWALA **OGRANICZYĆ**
ULEWANIA, poprzez:

- dodatek **mączki chleba świętojańskiego** – zagęstnika, dzięki któremu **pokarm zostaje w żołądku dziecka**.

Jeśli lekarz nie zaleci inaczej produkt **powinien być stosowany przez 3-4 miesiące** z możliwością bezpiecznego przedłużenia¹.

CZY WIESZ, ŻE...

Mączka chleba świętojańskiego **to naturalny zagęstnik pochodzenia roślinnego**, który poprzez wchłanianie wody, **pozwala na utrzymanie pokarmu w żołądku**. Nie podnosi wartości kalorycznej produktu.

1. Albrecht P. i wsp. „Stanowisko grupy ekspertów w sprawie stosowania żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (...)” *Pediatrica po Dyplomie* 2020;24(5):23-32.

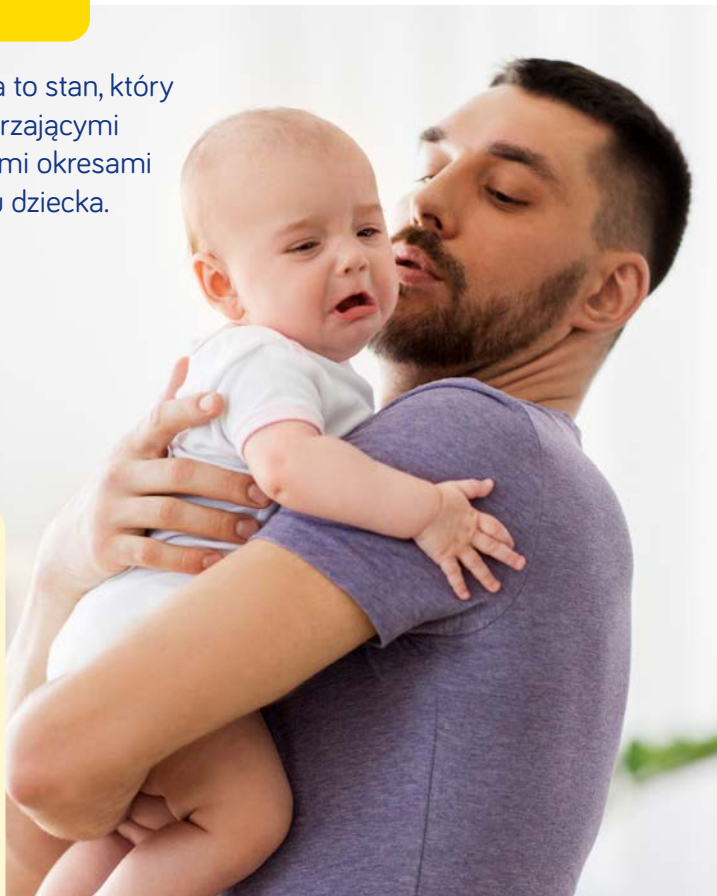
Bebiko AR to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku ulewania. Do stosowania pod nadzorem lekarza, po rozważeniu wszystkich możliwych sposobów żywienia, w tym karmienia piersią.

KOLKA

Kolka niemowlęca to stan, który objawia się powtarzającymi się, przedłużającymi okresami płaczu i niepokoju dziecka.



20%
niemowląt
cierpi z powodu
KOLKI¹



Napady kolki **zaczynają się i kończą nagle bez wyraźnej przyczyny**, co sprawia, że trudno je przewidzieć lub im zapobiec. **Poza tym dziecko rozwija się prawidłowo**, nie ma gorączki ani innych objawów chorobowych. Kolka zazwyczaj pojawia się w pierwszym miesiącu życia i **zwykle ustępuje do ukończenia 5. miesiąca**.

Typowy napad kolki występuje nagle, **zazwyczaj wieczorem**. Dziecko wydaje się cierpieć: podkurcza nóżki, pręży się, ma napięty brzusek, a na twarzy pojawia się zaczerwienienie.

Dokładna przyczyna kolki niemowlęcej nie jest w pełni znana. Podejrzewa się, że może ona być związana z niedojrzałością nie tylko przewodu pokarmowego, ale także układu nerwowego dziecka. Wpływ na rozwój kolki mogą mieć również **zaburzenia w kształtowaniu się mikrobioty jelitowej**, a także **problemy z trawieniem laktozy, co prowadzi do gromadzenia się gazów i wzdęć**.

1. Vandenplas, Y. et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. JPGN 2015, 61, 531–537.

Co można zrobić?



SPRAWDŹ TECHNIKĘ KARMIENIA:

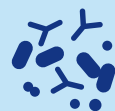
należy zwrócić uwagę, **czy dziecko nie połyka zbyt dużo powietrza podczas karmienia**. Jeśli tak, warto podnosić je do odbicia, nawet kilkakrotnie w trakcie posiłku. Czasem dzieci karmione są krótko z obu piersi, przez co spożywają głównie mleko I fazy, bogate w laktozę. Może to nasilać fermentację jelitową i prowadzić do wzdęcia.



INTERWENCJA ŻYWIENIOWA:

(po konsultacji z lekarzem)

u dzieci, które nie są karmione piersią korzystna może być zmiana mleka modyfikowanego na preparat mlekozastępczy typu Comfort. Skład takich preparatów jest specjalnie dostosowany, by **łagodzić objawy kolki**.



PROBIOTYK:

istnieją dowody naukowe na skuteczność niektórych szczepów probiotycznych: L. reuteri DSM 17 938 oraz B. lactis BB-12, ale tylko u dzieci karmionych piersią (czyli probiotyk należy podać mamie).



Skuteczne wreszcie okazać się mogą „**domowe metody**” np. ciepła kąpiel lub masowanie brzuszka dziecka zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.



KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?

- Gdy zaburzeniu ulega przyrost masy ciała
- Gdy z płaczem współistnieją inne objawy np. gorączka, wysypka czy biegunka
- Gdy niepokój jest szczególnie nasilony (zwykle ogranicza się do kilku godzin wieczorem)

DIETETYK RADZI:

Gdy pojawia się kolka, często **pierwszym odruchem mamy karmiącej piersią jest wyeliminowanie z własnej diety różnych alergenów**, najczęściej mleka i produktów mlecznych. Postępowanie takie **ma sens tylko wówczas, gdy u dziecka podejrzewana jest alergia pokarmowa i tylko na wyraźne zalecenie lekarza**. A to sytuacja rzadka! Skuteczność ewentualnej diety lekarz ocenia po 2-4 tygodniach, gdy brak efektu zaleca się ją porzucić!

ZAPARCIE



W przebiegu zaparcia dziecko wypróżnia się z wyraźnym wysiłkiem, a stolec ma twardą, zwartą konsystencję. Widoczny jest też spadek częstości wypróżnień.



Trzeba jednak pamiętać, że może się zdarzyć, że **dzieci karmione wyłącznie piersią mogą oddawać stolec nawet raz na kilka dni**. Niemowlęta **karmione mlekiem modyfikowanym lub w sposób mieszały zazwyczaj wypróżniają się 1-4 razy dziennie**.

Bardzo podobnym problemem do zaparcia jest **dyschezja**. W wyniku niedojrzałości przewodu pokarmowego zaburzona jest koordynacja parcia oraz rozkurczu mięśni dna miednicy. W wyniku tego **wypróżnienie jest nieskuteczne**. Jednak, w przeciwieństwie do zaparcia, kiedy w końcu do niego dochodzi, stolec ma zupełnie prawidłową konsystencję.

Zaparcie może być wynikiem kilku czynników, w tym:

- Zbyt gwałtownej zmiany sposobu karmienia z naturalnego na karmienie mlekiem modyfikowanym
- Nieprawidłowego przygotowania mleka modyfikowanego
- Zbyt wczesnego wprowadzenia pokarmów stałych do diety
- Zbyt małej ilości wypijanych płynów, szczególnie u starszych niemowląt

1. Vandenplas, Y. et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. JPGN 2015, 61, 531–537.

Co można zrobić?

Prawdziwe zaparcie objawiające się oddawaniem z wysiłkiem zbitych mas kałowych jest u dzieci karmionych wyłącznie mlekiem rzadkie i **wymaga konsultacji lekarza**.

Gdy problem jest nieznacznie nasilony:



SPRAWDŹ TECHNIKĘ KARMIENIA:

upewnij się, że mleko modyfikowane jest dobrze przygotowane (tj. ilość proszku jest odpowiednia w stosunku do objętości wody zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu). Produkt zawsze należy odmierzać miarką dołączoną do opakowania.



INTERWENCJA ŻYWIENIOWA:

(po konsultacji z lekarzem)

u dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym w nieznacznie nasilonym zaparciu **można podjąć próbę zmiany produktu na preparat mlekozastępczy typu Comfort**. Skład takich preparatów jest specjalnie dostosowany, by **łagodzić objawy zaparcia**.



KIEDY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?

- Gdy w stolcu pojawia się krew
- Gdy zaparcie pojawia się krótko po urodzeniu, a pierwszy stolec (smółka) dziecko oddało po 1. dobie życia
- Gdy brzuszek jest wyraźnie wzdęty
- Gdy zaburzeniu ulega przyrost masy ciała

DIETETYK RADZI:

U dzieci, których dieta została już rozszerzona o pokarmy uzupełniające, można rozważyć **wprowadzenie do niej kaszek wielozbożowych o większej ilości błonnika** pokarmowego, **suszonych śliwek** w odpowiedniej do wieku dziecka formie, surowych **warzyw i owoców** w bezpiecznej formie (np. starta marchewka) oraz zwrócić uwagę na **odpowiednią podaż płynów, czyli wody!**

JEŚLI LEKARZ ZDIAGNOZOWAŁ
U TWOJEGO DZIECKA
KOLKĘ LUB ZAPARCIE,
skonsultuj z nim wybór **Bebilon Comfort.**



**POMAGA ZMNIEJSZYĆ
ZAPARCIE I PŁACZ
SPOWODOWANY KOLKĄ**

Jeśli lekarz nie zaleci inaczej produkt **powinien być stosowany przez 3-4 miesiące** z możliwością bezpiecznego przedłużenia¹.

ZAWIERA:

Beta palmitynian
– dla **bardziej
miękkich stolców**

Częściowo
zhydrolizowane
białko
dla **łatwiejszego
trawienia**

GOS/FOS 9:1
specjalna kompozycja
galakto- i frukto-
oligosacharydów

Nasze badania umożliwiły nam rozwinięcie unikalnej receptury **Bebilon® Comfort**, specjalnie dla niemowląt z kolką i/lub zaparciem.

1. Albrecht P. i wsp. „Stanowisko grupy ekspertów w sprawie stosowania żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (...)”. Pediatria po Dyplomie 2020;24(5):23-32.

Bebilon Comfort 1 i Bebilon Comfort 2 to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku kolki i/lub zaparcia. Do stosowania pod nadzorem lekarza, po rozważeniu wszystkich możliwych sposobów żywienia, w tym karmienia piersią.

JEŚLI LEKARZ ZDIAGNOZOWAŁ
U TWOJEGO DZIECKA
KOLKĘ LUB ZAPARCIE,
skonsultuj z nim wybór **Bebiko Comfort.**



Bebiko Comfort zawiera:

- **GOS/FOS 9:1**
Specjalna kompozycja galakto- i fruktooligosacharydów w stosunku 9:1
- **CZĘŚCIOWO ZHYDROLIZOWANE BIAŁKO**
dla **łatwiejszego trawienia**
- **BETA-PALMITYNIAN**
dla **bardziej miękkich stolców**

Jeśli lekarz nie zaleci inaczej produkt **powinien być stosowany przez 3-4 miesiące** z możliwością bezpiecznego przedłużenia¹.

CZY WIESZ, ŻE...

Odpowiednio opracowany skład sprawia, że **Bebiko Comfort ŁAGODZI DOLEGLIWOŚCI TRAWIENNE** małego brzuszka.

1. Albrecht P. i wsp. „Stanowisko grupy ekspertów w sprawie stosowania żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (...)”. Pediatria po Dyplomie 2020;24(5):23-32.

Bebiko Comfort to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku kolki i/lub zaparcia. Do stosowania pod nadzorem lekarza, po rozważeniu wszystkich możliwych sposobów żywienia, w tym karmienia piersią.



Łagodne dolegliwości trawienne

Czasami objawy związane z przewodem pokarmowym **mogą być mało charakterystyczne**. Nie pozwalają na jednoznaczne rozpoznanie kolki, zaparcia czy ulewania.



Takie dolegliwości często określa się mianem łagodnych problemów trawiennych. **Mogą to być wzdęcia**, które prowadzą do rozdrażnienia lub płaczu, **przelewanie w brzuchu** czy **luźniejsza konsystencja stolca**.

Są one wynikiem nakładania się na siebie procesu naturalnego, stopniowego dojrzewania przewodu pokarmowego oraz różnych czynników, takich jak np. przebieg ciąży, czas jej trwania, stosowanie antybiotyków w okresie okołoporodowym, rodzaj porodu, a także indywidualne predyspozycje dziecka.

Niedostatecznie strawiona laktoza i tłuszcze mogą prowadzić do luźniejszych stolców, przelewania, wzdęcia, a także nieznacznie nasilonego zaparcia.

Co można zrobić?



W przypadku łagodnych dolegliwości trawiennych, **warto na początku rozważyć interwencję żywieniową** zamiast leczenia farmakologicznego.

U dzieci, które nie są karmione piersią, pomocne mogą być **mieszanki mleczne o delikatnym składzie np. zmodyfikowanym przez częściową hydrolizę lub fermentację**, bądź **wzbogacone w odpowiednie dodatki**.

DELIKATNE DLA DZIECKA, WSPIERA ODPORNOŚĆ**



OLIGOSACHARYDY GOS/FOS

które odwzorowują
kompozycję
oligosacharydów mleka
matki¹

BIFIDOBACTERIUM BREVE M-16V

szczep należący
do gatunku bifidobakterii
naturalnie występującego
u niemowląt karmionych
piersią²

ZHYDROLIZOWANE BIAŁKO

o unikalnej strukturze,
delikatnie pocięte na
mniejsze fragmenty

Nr 1 w POLSCE
REKOMENDOWANY PRZEZ PEDIATRÓW
wśród milk następnych
z częściowo hydrolizowanym białkiem*

* na podstawie badania przeprowadzonego przez Minds & Roses Sp. z o.o. w marcu 2023 r.

** zgodnie z przepisami prawa zawiera witaminy A, C, D, cynk dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego
1. Salminen S et al. Nutrients. 2020 Jun 30;12(7):1952. 2. Roger LC et al. Microbiology. 2010; 156: 3329-41.
Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

NASZE NAJDELIKATNIEJSZE MLEKO* DLA DELIKATNYCH BRZUSZKÓW



**Podwójne wsparcie delikatnych
brzuszków** dzięki wykorzystaniu:

- **LACTOFIDUS** – procesu inspirowanego naturalnym zjawiskiem fermentacji mlekowej
- **Specjalnej kompozycji błonnika GOS/FOS**

**Kompletna kompozycja
składników odżywczych**:**

- **ALA (omega 3)**** niezbędny dla prawidłowego rozwoju mózgu i tkanki nerwowej
- **DHA (omega 3)**** wspierający prawidłowy rozwój wzroku***
- **Wapń i witamina D**** niezbędne dla prawidłowego rozwoju kości i zębów
- **Żelazo i jod**** wspierające prawidłowy rozwój poznawczy

**Bebiko NUTRIFLOR PRO+ 2 odpowiada potrzebom
delikatnych, małych brzuszków.**

Kompletna kompozycja składników odżywczych
wspiera prawidłowy rozwój Twojego dziecka.**

Chcesz spróbować?

Zamów darmową próbkę mleka Bebiko PRO+ 2****



* wśród milk następnych Bebiko

** zgodnie z przepisami prawa, tak jak inne mleka następne

*** Korzystne działanie występuje, gdy wraz z urozmaiconą dietą dziecko spożywa 100 mg DHA dziennie.

**** Zamówienie próbki wymaga uprzedniej rejestracji do serwisu BebiKlub.pl. Próbkę mogą dostać mamy ciąży lub które urodziły dziecko nie później niż 12 mies. od daty rejestracji.

Karmienie piersią jest najwłaściwszym sposobem żywienia niemowląt.

Podejście UKOIĆ

W oparciu o doświadczenie rodziców oraz przy wsparciu specjalistów ze środowiska medycznego stworzyliśmy **podejście UKOIĆ**, które pomoże przetrwać ten trudny moment oraz wesprze w rozwiązywaniu problemów małych brzuszków.



Spokój, to tak łatwo powiedzieć! Czy można pozostać niewzruszonym, gdy własne dziecko intensywnie ulewa po każdym karmieniu lub co wieczór bez wyraźnej przyczyny zaczyna płakać?

Można pokusić się o stwierdzenie, że w takich sytuacjach brak emocji byłby wręcz nienaturalny! Warto jednak pamiętać, że **u podłoża dolegliwości trawiennej małych niemowląt rzadko leżą poważne przyczyny**. Nawet bardziej nasilone ulewianie czy kolka, wzdęcie, zaparcie czy luźniejsze stolce wraz z **upływem czasu zmniejszają swoje nasilenie, by po kilku miesiącach w końcu zupełnie ustąpić**.

Na ile to tylko możliwe, proszę postarać się zachować spokój. Wbrew pozorom, **niemowlę wyczuwa u rodziców lęk i niepewność i wpływa to na jego komfort**. Proszę też zadbać o siebie. **Chwila relaksu, ciepła kąpiel czy ulubiona forma aktywności fizycznej przyniosą wytchnienie i nowe siły!**



Poza wizytami związanymi ze szczepieniami ochronnymi **to właśnie objawy ze strony przewodu pokarmowego stanowią najczęstszą przyczynę konsultacji lekarskich w pierwszych miesiącach życia dziecka**.

Nawet jeśli obserwowane objawy w pełni odpowiadają cechom kolki niemowlęcej czy zwykłego fizjologicznego ulewania, ale gdzieś głęboko pozostaje niepewność, czy to dobre rozpoznanie, bez obaw proszę skontaktować się z lekarzem lub położną. **Dla dobrego pediatry czy lekarza rodzinnego niepokój rodziców nigdy nie jest nadmierny!** Zbadanie maluszka przez specjalistę i **nawet krótka rozmowa może przynieść upragniony spokój**.

Z pewnością warto skontaktować się z lekarzem, gdy objawy są bardzo nasilone, nie ustępują mimo zastosowania opisanych w tym poradniku wskazówek lub towarzyszą im inne zaburzenia, między innymi: słaby przyrost masy ciała, obecność krwi w stolcu, zaburzenia rozwoju psychoruchowego, nasilone trudności w karmieniu, wymioty.

Przygotuj się do wizyty

Dobrym pomysłem jest **wynotowanie sobie przed wizytą wszystkich pytań i wątpliwości**.

Proszę szczególną uwagę zwrócić na kwestie ważne dla lekarza:

- **Sposób karmienia:** częstotliwość i objętość porcji, ewentualne zmiany mieszanek mlecznych.
- **Jak często i jaką objętością pokarmu dziecko ulewa.**
- Warto uporządkować sobie, **jak w ostatnim czasie dziecko się wypróżniało:** jaka była częstotliwość, konsystencja i barwa stolca. Pomocna może być tu skala przedstawiona na następnej stronie.

4 TYPY STOLCA przedstawione w oparciu o Skalę BITSS* dla niemowląt i małych dzieci

Poznaj rodzaje kupki i naucz się je interpretować:

typ		opis	co może oznaczać?
1 TWARDE		Pojedyncze zbite grudki podobne do orzechów, trudne do wydalenia.	Najczęściej spotykane w zaparciach
		Stolec o wydłużonym kształcie, grudkowaty.	
		Stolec wydłużony, z pęknięciami na powierzchni. Kupka łatwa do wydalenia.	
2 UFORMOWANE		Smukłe, węzowate kawałki stolca, gładkie i miękkie. Kupka łatwa do wydalenia.	Najczęściej spotykane i najłatwiejsze do wydalenia formy stolca
3 LUŻNE		Miękkie drobiny z wyraźnymi krawędziami (łatwo wydalone).	Stolce zapowiadające biegunkę
		Kłaczaste kawałki z postrzępionymi krawędziami.	
4 WODNISTE		Wodnisty, bez stałych elementów (płyn). W przypadku wystąpienia stolca o takiej konsystencji zalecamy konsultację z lekarzem.	Biegunka

* Na podstawie: The Brussels Infant and Toddler Stool Scale: A Study on Interobserver Reliability. J. Pediatr Gastroenterol Nutr, 2019 Feb; 68(2): 207-213; <https://bitss-stoolscale.com/>



Bardzo ciekawym i pomocnym rozwiązaniem jest też **PieluchoSKANER** – przydatne narzędzie, dzięki któremu w łatwy sposób i bez wychodzenia z domu rodzice mogą uzyskać analizę kupki niemowlęcia.



Obserwuj
objawy
i postępy

Wizyta u lekarza to tylko kilkanaście minut. Co więcej, zwykle odbywa się w gabinecie lekarskim, a więc nienaturalnych dla dziecka warunkach, o z góry ustalonej porze dnia.

Wszystko to może sprawiać, że obserwowane i niepokojące objawy akurat w tej jakże krótkiej chwili będą nieobecne lub odwrotnie, szczególnie nasilone. Do związanych z kolką napadów płaczu dochodzi przecież przede wszystkim wieczorem!

To rodzice spędzają z maluszkiem większość dnia. To oni **mogą obserwować jego zachowanie** przed karmieniem czy po karmieniu, przed wypróżnieniem czy po nim... Dla lekarza niezwykle ważne jest, jak objawy zmieniają się w czasie, jak na ich nasilenie wpływają podejmowane interwencje. Nie ma lepszego źródła wiedzy na ten temat niż rodzice!



Dobrym rozwiązaniem jest **prowadzenie dzienniczka objawów i postępów**. Regularnie zapisywane obserwacje pozwolą uniknąć nerwowego poszukiwania w pamięci podczas wizyty lekarskiej istotnych szczegółów. Wystarczy zwykły zeszyt. **Możesz też skorzystać z dzienniczka objawów na końcu tego poradnika lub zeskanować QR kod do samodzielnego wydrukowania dzienniczka.**

I

Interweniuj
żywieniowo

Nie ma wątpliwości, że **optymalnym sposobem żywienia niemowlęcia** w pierwszym półroczu życia jest **pokarm mamy**. O ile to tylko możliwe, **naależy dążyć do utrzymania karmienia piersią**.

Przerywanie go ze względu na obserwowane u dziecka objawy naprawdę rzadko kiedy jest wymagane! Jednak **czasami zdarza się sytuacja, gdy z różnych przyczyn trzeba sięgnąć po mleko modyfikowane**.

Gdy dziecko doświadcza utrudniających funkcjonowanie objawów ze strony przewodu pokarmowego, **wyбір odpowiedniej mieszanki może mieć duże znaczenie!** Zgodnie z zaleceniami ekspertów zarówno w Polsce, jak i za granicą, gdy niemowlę jest karmione w sposób mieszany lub wyłącznie mlekiem modyfikowanym, **można rozważyć zastosowanie odpowiednich preparatów specjalistycznych**.

Interwencja żywieniowa powinna być pierwszym krokiem w łagodzeniu lub eliminacji dolegliwości trawiennej. Ważne jest, by interwencję żywieniową poprzedził szczegółowy wywiad lekarski i żywieniowy, który pozwoli postawić rozpoznanie i dopasować sposób żywienia do indywidualnych potrzeb dziecka. Leczenie farmakologiczne nie jest obojętne dla małego, wrażliwego organizmu i powinno być rozważane jako ostateczność. Wiele popularnych środków farmakologicznych, nawet tych sprzedawanych bez recepty, ma wątpliwą skuteczność czy niekiedy wręcz udowodniony w badaniach naukowych jej brak!

Dostosowana do potrzeb niemowlęcia **interwencja żywieniowa zmniejsza nasilenie dolegliwości** u dziecka, **redukuje stres i poprawia komfort** życia rodziny.

DIETETYK RADZI:

Proszę dać nowej mieszance czas na rozwinięcie działania terapeutycznego.

Zmiany sposobu karmienia częstsze niż co 7-10 dni skutkują tylko niepotrzebnym zamieszaniem i uniemożliwiają określenie, która interwencja była skuteczna.

Ć

Ćwicz
masaż
brzuszka

Z każdym dniem organizm maluszka dojrzeje i jest coraz silniejszy, **a jego dolegliwości będą stopniowo ustępować**. Trzeba tylko dać mu chwilę.

Warto spróbować masażu – nie tylko dla brzuszka! Masaż to nie tylko sposób na złagodzenie dolegliwości trawiennej – nawet jeśli nie przyniesie od razu ulgi, to jest świetną formą bliskości i zabawy, która wspiera rozwój maluszka.

Kilka rzeczy, o których warto pamiętać:

- Zadbaj o spokojną atmosferę – najlepiej, by w pokoju było cicho, ciepło i przytulnie.
- Możesz użyć dobrze znanej Wam oliwki do pielęgnacji – rozgrzej ją w dłoniach i delikatnie wykonaj masaż.
- Unikaj masażu, gdy maluszek ma atak kolki lub jest wyraźnie rozdrażniony – wtedy potrzebuje przede wszystkim ukojenia i spokoju.

Jak wykonać masaż?

W przypadku pojawienia się u maluszka różnych dolegliwości trawiennej **można wykonać jeden z prostych masażów**, pokazanych poniżej. Więcej przykładów znajdziesz w **Akademii Zdrowego Brzuszka** – platformie edukacyjnej dla rodziców w formie przyjaznych kursów.



Masaż „serduszko”:

Rozpocznij od wysokości żeber maluszka – centralnie pod mostkiem. Prawą ręką wykonaj półkolisty ruch – zgodnie z ruchem wskazówek zegara – podobny do rysowania prawej strony serca. Ruch zakończ w dole brzuszka.

Lewą ręką (również zgodnie z ruchem wskazówek zegara) zakreśl drugą półkę serduszka – zaczynając od godziny 6, kończąc na środku brzuszka, pod mostkiem dziecka.

Wróć do pozycji wyjściowej, ruchy powtórz 6 razy.



Masaż „księżyc i słońce”:

Rozpocznij od wysokości żeber maluszka. Prawą ręką wykonuj półkoliste ruchy – zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zakończyć ruch na dole brzuszka po lewej stronie (na godzinie 7).

Lewą ręką (również zgodnie z ruchem wskazówek zegara) zakreśl pełne koło (od godziny 6 do 6).

Wróć do pozycji wyjściowej, ruchy powtórz 6 razy.

Najczęstsze pytania rodziców

Moje dziecko ma zielone kupki. Czy to normalne i co może być tego przyczyną?

Kolor stolca u niemowląt w pierwszych miesiącach życia to zwykle różne odcienie żółci. Jeśli jednak okresowo zmienia swoją barwę na zieloną, nie stanowi to powodu do niepokoju. Najczęściej wynika to ze zmian składu dopiero kształtującej się mikrobioty jelitowej lub dojrzewania syntezy enzymów trawiennych. Nieporównywalnie rzadziej, gdy towarzyszą temu inne objawy, może być wyrazem alergii pokarmowej. Czasami po przejściu dziecka na preparat ze zhydrolizowanym białkiem stolec może zmienić kolor na zielonkawy. To najczęściej reakcja na inny skład białka w preparacie. Jeśli dziecko wypróżnia się regularnie, jest spokojne, dobrze przybiera na masie ciała i nie ma śladów śluzu czy krwi w stolcu – nie ma powodów do niepokoju.

Moje dziecko jest niespokojne po każdym karmieniu, pręży się i płacze. Co może być tego przyczyną i jak mogę mu pomóc?

W opisanej sytuacji w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na technikę karmienia. Nieodpowiednia technika przystawiania do piersi, potykanie nadmiernej objętości powietrza, zaburzenia laktacji, czy w przypadku dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym, źle dobrany smoczek mogą być przyczyną rozdrażnienia już podczas karmienia. Warto zwrócić uwagę na odbicie dziecka po karmieniu. Gdy takie interwencje nie przyniosą efektu, można rozważyć rolę nadmiernego, patologicznego cofania się treści pokarmowej do przełyku, czyli choroby refluksowej. W takiej sytuacji należy jednak zasięgnąć porady lekarza.



Moje dziecko ma napady kolki. Jak mogę mu pomóc w takiej sytuacji?

Kolka jest bardzo częstą przypadłością dotyczącą najmłodsze niemowlęta. Generalnie ma charakter samoograniczający i ustępuje wraz z upływem czasu. Gdy jej objawy są bardzo nasilone, można wypróbować jedną z prostych metod, takich jak noszenie dziecka w pozycji „brzuch do brzucha”, ciepłą kąpiel, masaż brzucha (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Choć nie były one przedmiotem badań naukowych, nie stwarzają dla dziecka żadnego zagrożenia i mogą okazać się skutecznym postępowaniem. U dzieci karmionych piersią pomóc może podanie mamie probiotyku opartego o szczepki *L. reuteri* DSM 17938 lub *B. lactis* BB-12. Można też podjąć próbę zmiany mieszanki na mieszankę typu Comfort.

Moje dziecko ulewa po każdym karmieniu. Czy to normalne? Czy mogę temu zapobiec?

Ulewanie jest normalnym zjawiskiem w pierwszych miesiącach życia dziecka. Aby uznać je za takie, niemowlę nie może mieć żadnych innych istotnych objawów, w tym zaburzeń rozwoju fizycznego i psychoruchowego, trudności w karmieniu lub potykanii czy bardzo nasilonego niepokoju.

Ulewanie bywa różnie nasilone i nierzadko pojawia się po każdym karmieniu. Warto przeanalizować technikę karmienia, głównie pod kątem potykania nadmiernej objętości powietrza czy zbyt dużej objętości porcji. U dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym można rozważyć zmianę mieszanki na te typu AR.



Moje dziecko ma wzdęty brzusek i obawiam się, że to kolka. Kiedy powinienam skonsultować się z pediatrą?

Podstawowym objawem kolki jest nieukończony płacz. Często towarzyszy mu wzdęcie brzuszka, ale jeśli nie ma płaczu, nie ma kolki. Samo wzdęcie może być objawem przejściowej nietolerancji laktozy, może też towarzyszyć zaparciu. Z pewnością, jeśli dziecko ma trudności z wypróżnianiem, jeśli w stolcu widać krew, jeśli przyrost masy ciała jest słaby, warto zasięgnąć opinii lekarza.

Moje dziecko ma kolki i jednocześnie ulewa. Stosuję preparat mlekozastępczy na kolki, który się sprawdza, jednak moje dziecko nadal ulewa. Co mogę zrobić, aby mu pomóc?

Sytuacja taka nie jest wyjątkowa. Badania naukowe pokazują, że współistnienie kilku zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego u jednego dziecka nie jest rzadkością. W takiej sytuacji lekarz może zalecić zagęszczenie mieszanki typu Comfort specjalnym zagęstnikiem (zawierającym mączkę chleba świętojańskiego). Lekarz pomoże dobrać odpowiednią ilość zagęstnika do potrzeb dziecka. Warto również zastosować się do porad opisanych powyżej w stosownych podrozdziałach.

Moje dziecko od dwóch dni pije preparat na kolki i nadal ma objawy. Po jakim czasie powinienam zauważyć poprawę?

Każda zmiana preparatu, nawet jeśli dziecko zaakceptowało go od pierwszego dnia, stopniowo rozwija swoje oddziaływanie. Trzeba się uzbroić w cierpliwość i obserwować reakcję dziecka przez 7-14 dni.

Jak mogę przejść z jednego mleka na inne?

Akceptacja nowej mieszanki mlecznej może stanowić dla malucha pewne wyzwanie. Niekiedy niewielkie z naszego „dorostego” punktu widzenia różnice w smaku czy konsystencji, dla niemowlęcia są przełomem. Pewnym sposobem może być stopniowe wprowadzanie nowego mleka. Jeśli dotychczas do przygotowania porcji mleka stosowano np. 4 miarki, w okresie przejściowym co kilka dni można dodać jedną miarkę nowego mleka modyfikowanego kosztem 1 miarki dotychczas stosowanego preparatu, stopniowo zwiększając w kolejnych dniach ilość miarek nowego mleka i dochodząc do pełnej porcji. Alternatywnie co kilka dni można zastępować nową mieszanką jedno pełne karmienie. Warto zaznaczyć, że większość dzieci powinna zaakceptować smak nowego mleka już pierwszego dnia.

Droży Rodzice,

Kolka, zaparcie, nadmierne ulewianie czy inne, drobne objawy ze strony przewodu pokarmowego potrafią skutecznie zaburzyć spokój i piękno pierwszych miesięcy życia dziecka.

Świadomość, że zazwyczaj mają one samoograniczający się charakter i ustępują wraz z upływem czasu, nie zawsze przynosi rodzicom ukojenie. To zupełnie zrozumiałe!

Mamy nadzieję, że wskazówki zawarte w tym poradniku choć trochę się do tego przyczynią. Proszę bez obaw po nie sięgać. Pozornie banalne techniki postępowania, jak np. masaż brzucha/kładzenie dziecka na brzuchu potrafią wiele zmienić!

Zachęcamy też do utrzymania karmienia piersią, to najlepszy sposób żywienia niemowląt. Gdy jednak dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym, odpowiednio dobrana do potrzeb dziecka mieszanka może przynieść upragniony spokój.

Powodzenia!

dr hab. n. med. Marcin Dziekiewicz – pediatra, gastroenterolog dziecięcy
dr n. o zdr. Aleksandra Pituch-Zdanowska – dietetyk kliniczny



[illegible]

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.

SKUTECZNE ROZWIĄZANIA ŻYWIENIOWE w dolegliwościach trawiennych

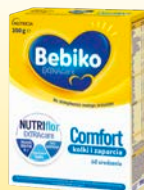
Jeżeli lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka kolkę, zaparcie lub ulewanie, skonsultuj z nim stosowanie odpowiedniego produktu.

SPECJALNE POTRZEBY ŻYWIENIOWE

KOLKA I/LUB ZAPARCIE



Bebilon COMFORT



Bebiko COMFORT NUTRiflor EXTRAcare

ULEWANIE



Bebilon AR, Bebilon NUTRITON



Bebiko AR NUTRiflor EXTRAcare

DLA DELIKATNYCH BRZUSZKÓW



Bebilon Prosyneo HA
Hydrolyzed Advance 2, 3



Bebiko NUTRiflor PRO+ 2, 3

Bebilon AR, Nutriton i Bebiko AR to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku ulewania. **Bebilon Comfort i Bebiko Comfort** to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku kolki i/lub zaparcia. Stosować pod nadzorem lekarza, po rozważeniu wszystkich możliwych sposobów żywienia, w tym karmienia piersią.