

PORADNIK DLA RODZICÓW

dzieci ze specjalnymi
potrzebami żywieniowymi



**TELE
PORADA**

podpowiadamy
jak przygotować się
do wizyty zdalnej

Jak wspierać malucha z problemami trawiennymi?

Materiał konsultowany z ekspertami
w dziedzinie gastroenterologii dziecięcej



Zawiera podejście



Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice,

narodziny dziecka to zawsze ogrom szczęścia i miłości, ale wraz z nimi przychodzi troska i lęk o jego zdrowie.

Sz szczególnie trudne są początki, bowiem niedojrzałość wielu układów, w tym przewodu pokarmowego, może powodować u dziecka – nieustające z punktu widzenia Rodzica – dolegliwości prowadzące szybko do frustracji całej Rodziny.

Niepokój, wzdęcia brzucha, kolka niemowlęca, zaburzony rytm wypróżnień, ulewania to jedynie początek listy problemów, które mogą Państwo obserwować u swojego potomka. **Większość z tych dolegliwości ma jednak charakter przemijających zaburzeń czynnościowych**, tzn. nie są związane z nieprawidłową budową czy funkcją przewodu pokarmowego. **Zrozumienie charakteru prezentowanych przez dziecko objawów jest podstawą dalszego postępowania**, które wbrew powszechnym oczekiwaniom prawie nigdy nie wymaga leczenia farmakologicznego.

Pamiętajcie, że **karmienie piersią to zawsze najlepszy wybór dla Waszego dziecka**, zwłaszcza, jeśli towarzyszą mu od początku problemy gastrologiczne! Żadne trudności trawienne nie mogą być wskazaniem do odrzucenia tej naturalnej i najmocniejszej tarczy natury, która chroni Państwa malucha.

Każdy Rodzic marzy o tym, co najlepsze dla swojej pociechy. Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom przygotowaliśmy ten krótki, zwięzły **poradnik**, który, mamy nadzieję poszerzy Państwa wiedzę na temat okresu adaptacyjnego dziecka z zaburzeniami gastrologicznymi, a tym samym pozwoli **UKOIĆ PAŃSTWA OBAWY** tam, gdzie są one zbędne oraz zwróci uwagę na objawy, które wymagają dalszej konsultacji lekarza.

Miłej lektury,
Autorzy – gastrologi z wykształcenia,
pediatrzy z powołania!
dr hab. n. med. Andrea Horvath
dr hab. n. med. Piotr Dziechciarz

Dolegliwości trawienne u malucha w pierwszym roku życia są powszechne

W chwili narodzin przewód pokarmowy dziecka nie jest jeszcze w pełni dojrzały. Z tego powodu nawet co 2 niemowlak może prezentować różnego typu problemy trawienne.

Następne miesiące – przystawowe pierwsze 1000 dni – i oddziaływujące w tym okresie na dziecko czynniki są kluczowe dla jego rozwoju, w tym także właśnie dla przewodu pokarmowego. Niemowlę w tym okresie wymaga dobrze tolerowanego pokarmu, który będzie dostarczał wszystkich składników odżywczych niezbędnych do optymalnego rozwoju także wtedy, gdy mama nie może karmić piersią lub stosuje karmienie mieszane.

Niedojrzałość układu pokarmowego niemowlęcia uznawana jest za jedną z głównych przyczyn występowania dolegliwości trawiennych¹.

Najczęstsze dolegliwości:



ULEWANIE



30%
niemowląt²



KOLKA



20%
niemowląt²



ZAPARCIE



15%
niemowląt²

1. Pacześ K. i wsp. Standardy Medyczne/Pediatricia 2015; 12: 283-287. 2. 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.

Problemy małego brzuszka

» ULEWANIE



30% niemowląt
cierpi z powodu ulewania¹.

Co może być przyczyną ulewań?

- **przekarmienie dziecka,**
- **za krótkie przerwy między posiłkami,**
- karmienie dziecka **w pozycji poziomej,**
- **za duży albo za mały smoczek,**
- **niedojrzałość dolnego zwieracza przełyku,**
- ulewanie może być także objawem **alergii na białka mleka krowiego.**



Jeżeli Twoje dziecko ulewa nadmiernie, słabo przybiera na masie ciała lub wymiotuje, skonsultuj objawy z lekarzem pediatrą.

Ulewania występują **najczęściej w pierwszych 6 miesiącach życia** dziecka, po czym wyraźnie łagodnieją, ustępując do wieku 12-15 miesięcy u ponad 90% dzieci^{2,3}.

Jak złagodzić ulewania?

- Pamiętaj o prawidłowej technice karmienia, tak aby dziecko nie połykało zbyt dużej ilości powietrza.
- Po karmieniu przytrzymaj malucha **w pozycji pionowej.**
- Unikaj sadzania dziecka po posiłku.
- Spróbuj **karmić częściej, a mniejszą ilością** pokarmu.
- Jeśli możesz, nie zmieniaj dziecku pieluszki tuż po zakończonym karmieniu.

1. Vandenplas, Y. et al. Prevalence and health outcomes of functional gastrointestinal symptoms in infants from birth to 12 months of age. JGPN 2015, 61, 531–537. 2. Benninga MA, i wsp. Childhood Functional Gastrointestinal Disorders: Neonate/Toddler. Gastroenterology 2016; 150: 1443-1445. 3. Hegar B. i wsp. Natural evolution of regurgitation in healthy infants. Acta Paediatr 2009; 98: 1189-1193.

Problemy małego brzuszka

» KOLKA



20% niemowląt
cierpi z powodu kolki niemowlęcej¹.

Co może być przyczyną kolki?

- **niedojrzałość przewodu pokarmowego,**
- **zaburzenia trawienia** (np. laktozy), prowadzące do bolesnych skurczów jelit,
- nadmierne **gromadzenie się gazów** w przewodzie pokarmowym, spowodowane połykaniem zbyt dużej ilości powietrza (podczas karmienia lub płaczu),
- **zaburzenia składu mikrobioty** jelitowej,
- kolka może też być objawem **alergii na białka mleka krowiego.**



Jeśli występowaniu kolki towarzyszą:

- niezwykle duży niepokój,
 - powiększenie obwodu brzucha,
 - słabe przyrosty masy ciała,
 - inne niepokojące objawy tj. gorączka, zmiany skórne, biegunka,
- skonsultuj je ze swoim lekarzem pediatrą.**

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

Problemy małego brzuszka

» ZAPARCIE



15% niemowląt
cierpi z powodu zaparcia¹.

Co może być przyczyną zaparcia?

- zbyt gwałtowna **zmiana karmienia** naturalnego na karmienie mlekiem modyfikowanym,
- niewłaściwe przygotowywanie mleka modyfikowanego,
- **zbyt wczesne wprowadzanie pokarmów** stałych,
- **zbyt mała ilość wypijanych płynów** u niemowląt w drugim półroczu życia,
- **niedobór błonnika**,
- nadmiar produktów, które mogą wywołać zaparcie (UWAGA: dzieci karmione piersią mogą oddawać miękki stolec co kilka dni – to nie jest zaparcie),
- **alergia na białka mleka krowiego**.



Jeśli występowaniu zaparcia często towarzyszą:

- niepokój i rozdrażnienie podczas wypróżniania,
- wysiłek podczas wypróżniania,
- długi odstęp czasu pomiędzy kolejnymi wypróżnieniami,
- twardy, nabrzmiąły brzuszek,
- krew w stolcu, stolce wstążkowate,
- inne niepokojące objawy: brak przyrostu masy ciała, gorączka, zmiany skórne,

skonsultujcie się z Waszym lekarzem pediatrą.

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.

Dolegliwości trawienne są powszechnym problemem w pierwszych miesiącach życia dziecka.

Choć jest to **naturalny objaw niepełnej jeszcze dojrzałości przewodu pokarmowego**, która minie wraz z upływem czasu, to płacz i **widoczny dyskomfort** u dziecka przysparza wielu zmartwień i stresów jego rodzicom.

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.



U

K

O

I

Ć

to zbiór przydatnych wskazówek, o których warto pamiętać w przypadku dolegliwości trawiennej. **Zapoznaj się z podejściem UKOIĆ i ciesz się beztrudnym czasem ze swoim dzieckiem.**



U

USPOKÓJ EMOCJE

K

KONSULTUJ Z LEKARZEM
LUB POŁOŻNĄ

O

OBSERWUJ OBJAWY
I POSTĘPY

I

INTERWENIUJ
ŻYWIENIOWO

Ć

ĆWICZ MASAŻ
BRZUSZKA



Uspokójkcie emocje

Dolegliwości trawienne i związane z nimi objawy mogą dać się we znaki nie tylko maluszkowi, ale i całej rodzinie. W trudnych sytuacjach przede wszystkim postaraj się **uspokoić negatywne emocje**.

Objawom dolegliwości trawiennych często towarzyszy **nieukojoony płacz**, który może trwać przez wiele godzin.

Starajcie się zachować spokój

Maluszek doskonale wyczuwa nastroje najbliższych. Kiedy się niecierpliwisz, denerwujesz, stresujesz, Twój niepokój może udzielać się dziecku i potęgować jego rozdrażnienie. Dlatego, choć nie jest to łatwe, **postarajcie się opanować negatywne emocje, by nie przenosiły się na dziecko. Podzielcie się swoimi emocjami z najbliższymi** – ich wsparcie jest bardzo ważne.

Jeśli zachowasz spokój, łatwiej Ci będzie
uspokoić także Twojego maluszka.

Zadbajcie o komfort maluszka

Postarajcie się **odseparować dziecko od głoŹnych dŹwięków i intensywŹnych zapachów**, by dodatkowe bodźce nie nasilały jego dyskomfortu.

Dbajcie o siebie i swoje dobre samopoczucie

Zwłaszcza Ty, Mamo, kiedy tylko możesz, relaksuj się i wypoczywaj. Jeśli cenisz aktywność, postaraj się znaleźć czas na spacerzy czy ćwiczenia. **W im lepszej będziesz formie – fizycznej i psychicznej, tym łatwiej poradzisz sobie z trudną sytuacją.**

Pamiętajcie, to wkrótce minie!

Wielu rodziców odczuwa niepokój i frustrację, gdy mimo wysiłków nie potrafią uspokoić maluszka. Pamiętajcie jednak, że **dolegliwości trawienne są powszechne i mają charakter przejściowy**. W takiej samej sytuacji jak Wy jest (i byto) bardzo wielu rodziców, dlatego również Wy na pewno sobie poradzicie.



Konsultujcie z lekarzem

W przypadku wystąpienia problemów trawiennych skontaktujcie się z lekarzem pediatrą lub porozmawiajcie na ten temat z położną. **Będziecie bardziej spokojni o dziecko wiedząc, jaki charakter mają jego dolegliwości.**

Pamiętajcie, że **we wczesnym okresie życia** zdrowe niemowlę **może płakać ok. 2 godz. dziennie i nie musi to być objaw żadnej choroby.**

Płacz może jednak mieć różne podłoże, dlatego w przypadku nasilonych objawów warto ustalić ze specjalistą jego przyczynę.

W przypadku dolegliwości trawiennych kluczowe jest rozpoznanie przyczyny płaczu i niepokoju maluszka.

Jeśli dziecko często płacze, jest niespokojne, rozdrażnione, a także w przypadku innych uciążliwych lub niepokojących Was objawów, **koniecznie skonsultujcie się z lekarzem pediatrą lub położną.** Podczas wizyty specjalista oceni, co może być przyczyną dolegliwości maluszka.

Dane wskazują, że aż 80% wizyt lekarskich w pierwszym roku życia związanych jest z zaburzeniami ze strony przewodu pokarmowego¹.

W przypadku, gdy lekarz lub położna zauważą **wskazania**, mogą zlecić **dotkliwe badania** niezbędne w zdiagnozowaniu problemu (np. sprawdzić, testem eliminacji i prowokacji, czy prezentowane objawy nie są alergią na białka mleka krowiego).

Przygotuj się do wizyty, by jak najpełniej odpowiedzieć na pytania dotyczące objawów, ich częstotliwości, a także, co bardzo ważne, sposobu żywienia i karmienia maluszka. Pomocne będzie zapisywanie ważnych informacji, które ułatwią specjalistę **postawienie odpowiedniej diagnozy.**

1. France, HCP Tracking Data.

Co warto zanotować?

- rodzaje posiłków, ich wielkość i pora podania,
- reakcja dziecka na posiłki,
- objawy dolegliwości trawiennych, ich rodzaj, czas trwania i nasilenie,
- częstość wypróżnień (pomocna w ocenie jest poniższa skala, oparta na obserwacji rodzaju stolca).

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 zbita grudki podobne do orzechów, trudne do wydalania.	Najczęściej spotykane w zaparciach
		Stolec o wydłużonym kształcie, grudkowaty.	
		Stolec wydłużony, z pęknięciami na powierzchni. Kupka łatwa do wydalania.	
2 UFORMOWANE		Smukłe, węzowate kawałki stolca, gładkie i miękkie. Kupka łatwa do wydalania.	Najczęściej spotykane i najłatwiejsze do wydalania formy stolca
3 LUŻNE		Miękkie drobiny z wyraźnymi krawędziami (łatwo wydalane).	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/>

Właściwa diagnoza jest kluczowa, by uspokoić rodziców i podjąć odpowiednie kroki prowadzące do poprawy samopoczucia maluszka.

Teleporada

Pamiętajcie, że w trakcie teleporady nie ma możliwości bezpośredniego zbadania dziecka przez lekarza, położną lub pielęgniarkę, więc **opiera się ona przede wszystkim na opisywanych przez WAS objawach.**

Ważne, aby w teleporadzie uczestniczyli **oboje rodzice**, zwykle ułatwia to lepsze zrozumienie zaleceń, spisanie notatek podczas porady czy uspokojenie maluszka. Przygotowując się do teleporady, **zróbcie wcześniej notatki** dotyczące częstotliwości, nasilenia i okoliczności występowania (np. pora dnia, związek z posiłkiem) niepokojących objawów. Lekarz/położna mogą spytać również o przebieg ciąży, okres okołoporodowy, sposób żywienia Waszego dziecka, jego rozwój, szczepienia oraz przyjmowane leki (zapiszcie koniecznie ich nazwy i dawkowanie).

TELE PORADA



Spiszcie przed poradą **listę pytań** do lekarza/położnej/pielęgniarki. Czasami mogą też poprosić Was o wcześniejsze przestanie:

- krótkiego **opisu problemów** dziecka,
- wyników wcześniejszych **badania**,
- **dotychczasowej dokumentacji medycznej** (np. z pobytu w szpitalu, innych konsultacji lekarskich),
- **dokumentacji fotograficznej/filmowej** (np. zmian skórnych, wyglądu stolca, zachowania dziecka),
- **masy urodzeniowej dziecka wraz z pomiarami masy ciała w kolejnych miesiącach.**

Pamiętajcie, że na początku wizyty lekarz/położna/pielęgniarka mogą poprosić o Wasze **dane osobowe** (imiona, nazwisko, numer PESEL).

W przypadku wideokonsultacji zapewnijcie sobie **dobre połączenie internetowe**. Sprawdźcie je przed poradą – jeśli jest niestabilne, upewnijcie się, czy inni domownicy nie używają streamingu lub nie uczestniczą w spotkaniu on-line.

Dokładna ocena przyrostu masy ciała na siatce centylowej pomaga w podjęciu kluczowych decyzji odnośnie dalszego postępowania.

Wideokonsultacja wymaga także:

- pewności, że telefon/tablet/komputer mają **naładowane baterie** (mogą ładować się w trakcie konsultacji, zadbajcie wtedy o podłączenie do kabla),
- przygotowania wygodnego, dobrze oświetlonego **miejsca do telekonsultacji**,
- **wyciszenia innych źródeł dźwięku** (np. radia, telewizora),
- jeśli w domu są zwierzęta – o ile to możliwe, zadbanie o odseparowanie ich na czas porady (mogą rozpraszać uwagę),
- skupienia się wyłącznie na konsultacji (najlepiej wyłączyć media społecznościowe, aby maile czy sms-y nie przerywały porady),
- przygotowania się do sporządzania **notatek.**

Co możesz dodatkowo przygotować na teleporadę?

- wyniki ostatnich badań,
- dotychczasowe pomiary masy i długości ciała łącznie z historią wcześniejszych pomiarów,
- fotografie np. nieprawidłowych stolców,
- tabelę z najważniejszymi informacjami, o dolegliwościach, z którymi się zmagacie w ostatnim tygodniu.



Uwaga: Lekarz ma możliwość zdalnego wystawienia recept, skierowań do specjalistów, na badania, do szpitala, zwolnienia lekarskiego. Również położne i pielęgniarki mają niektóre z powyższych uprawnień.

Pamiętajcie, aby przed zakończeniem wideoporady **sprawdzić, czy wszystko zrozumieliście**. Zapytajcie też o konieczność i czas przeprowadzenia **kolejnej konsultacji**.



Obserwujcie objawy i postępy

Po rozpoznaniu dolegliwości bardzo ważna jest dalsza **obserwacja objawów**, która pomoże specjalście ocenić trafność diagnozy oraz postępy w rozwiązywaniu problemów Waszego malucha.

Rola rodzica jest kluczowa w ocenie objawów i postępów po rozpoznaniu dolegliwości.

To rodzice, przebywając stale z maluszkiem, najlepiej są w stanie ocenić, czy zalecenia specjalisty okazały się skuteczne w przypadku dolegliwości trawiennych występujących u ich maluszka, a także czy przyniosły **oczekiwane postępy**.

Obserwacje rodziców to cenne źródło informacji dla specjalisty.



W ocenie dolegliwości lekarz lub położna opierają się na informacjach otrzymanych od rodziców. Dlatego dalsza obserwacja jest niezwykle ważna.

Starajcie się na **bieżąco zapisywać najważniejsze informacje** – będą pomocne podczas kolejnej wizyty. Możecie skorzystać z poniższego wzoru:

Zaobserwowane objawy:		dzień/miesiąc	dzień/miesiąc	dzień/miesiąc
Płacz*	< 1 godz./dzień			
	1 do 1,5 godz./dzień			
	1,5 do 2 godz./dzień			
	2 do 3 godz./dzień			
	3 do 4 godz./dzień			
	4 do 5 godz./dzień			
	> 5 godz./dzień			
Ulewianie	0-2 epizodów/dzień			
	> 3 do < 5, mała objętość			
	> 5 epizodów, objętość > 1 łyżeczki od kawy			
	> 5 epizodów ulewań około połowy posiłku w mniej niż połowie karmień			
	Ciągłe ulewianie małych porcji > 30 min. od posiłku			
	Ulewianie połowy lub całej objętości posiłku przynajmniej w połowie karmień			
	Ulewianie całej objętości posiłku po każdym karmieniu			
Stolec (wg skali – patrz str. 11)	Twarde			
	Uformowane			
	Luźne			
	Wodniste			

* płacz uwzględniony jako objaw, jeśli dziecko w ocenie rodziców regularnie płacze 1 tydzień lub dłużej bez innego oczywistego powodu

Pamiętajcie, że lekarz lub położna widzi zachowanie maluszka tylko podczas wizyty, w przeciwieństwie do rodziców, którzy przebywają z dzieckiem przez większą część dnia – także wieczorem – gdy dolegliwości zazwyczaj się nasilają. Dodatkowo pobyt w placówce medycznej często wiąże się ze stresem, a konieczność jednoczesnej opieki nad dzieckiem i rozmowy ze specjalistą nie sprzyja zachowaniu skupienia.

Zapisując informacje, masz pewność, że podczas wizyty nie pominiemy istotnych szczegółów, które mogą być ważne dla procesu interwencji żywieniowej.



Interweniujcie żywieniowo

Dzięki właściwej diagnozie, a także współpracy lekarza i rodziców, możliwe jest podjęcie **skutecznej interwencji żywieniowej**, która zminimalizuje występowanie dolegliwości trawiennych i ich uciążliwości.

Dolegliwości trawienne nie są zazwyczaj groźne dla zdrowia i mają charakter przejściowy – oznacza to, że wraz z dojrzewaniem przewodu pokarmowego maluszka mijają samoistnie. Dlatego, **przed zastosowaniem jakichkolwiek środków farmakologicznych, warto rozważyć odpowiednią interwencję żywieniową.**

Żywnie dziecka odgrywa ogromną rolę w przypadku dolegliwości trawiennych.

Odpowiednio **dostosowana do potrzeb niemowlęcia interwencja żywieniowa** zmniejsza nasilenie dolegliwości u dziecka i stres rodziców. Co ważne, jest to możliwe **bez konieczności podejmowania leczenia farmakologicznego** lub przy jego znacznym ograniczeniu.

Interwencja żywieniowa powinna być pierwszym krokiem w celu złagodzenia lub wyeliminowania objawów dolegliwości trawiennych. Powinien ją zawsze poprzedzić szczegółowy wywiad lekarski i żywieniowy.

Leczenie farmakologiczne nie jest obojętne dla małego, wrażliwego organizmu i powinno być rozważane jako ostateczność.

Prawidłowo postawiona diagnoza pozwala szybko podjąć decyzję odnośnie właściwej interwencji żywieniowej.

Właściwa interwencja żywieniowa – możliwe korzyści:

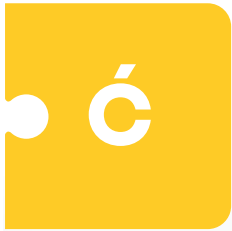
- ustąpienie lub zmniejszenie dolegliwości,
- poprawa komfortu życia,
- ograniczenie konieczności stosowania innych interwencji.

Zgodnie ze stanowiskiem ekspertów, gdy niemowlę jest żywione w sposób mieszany lub wyłącznie mlekiem modyfikowanym, można rozważyć zastosowanie odpowiednich preparatów specjalistycznych¹. Zapytaj swojego lekarza lub położną o produkty dedykowane dolegliwości, na jaką cierpi Twoje dziecko.



Pamiętaj, że mleko mamy jest dla dziecka najlepsze, a dolegliwości trawienne nie są wskazaniem do zaprzestania karmienia piersią.

1. Albrecht i wsp. 2020.



Ćwiczcie masaż brzuszka

Zgodnie z powiedzeniem „czas leczy rany” – na pewno i u Waszego maluszka **wraz z wiekiem jego dolegliwości będą się zmniejszać.**

Jeśli chcecie – możecie spróbować technik masażu. Jeśli nawet masaż nie wpłynie bezpośrednio na dolegliwości trawienne Waszego dziecka, to taka aktywność i wspólna zabawa stymulują pozytywnie rozwój malucha.



O czym warto pamiętać?

- Zadbaj o to, by w pomieszczeniu było cicho i ciepło.
- Rozgrzej w dłoniach odrobinę oliwki (możesz użyć tej samej, której używasz do pielęgnacji maluszka) i delikatnie wykonaj wybrany masaż.
- Nie wykonuj masażu podczas napadów kolki, ani wtedy gdy dziecko jest rozdrażnione.

Jak wykonać masaż?

W przypadku pojawienia się u maluszka różnych dolegliwości trawiennych **możesz wykonać jeden z prostych masażu.**

Więcej przykładów masażu znajdziesz w **Akademii Zdrowego Brzuszka** – platformie edukacyjnej dla rodziców w formie przyjaznych kursów.

Przykłady masażu:

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 połowę 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.





NA DOLEGLIWOŚCI MAŁEGO BRZUSZKA

Kiedy rodzice poszukują SKUTECZNYCH ROZWIĄZAŃ ŻYWIENIOWYCH w dolegliwościach trawiennych

Jeśli lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka kolki i zaparcia lub ulewania, skonsultuj z nim stosowanie odpowiedniego na tę dolegliwość produktu Bebiko EXTRAcare. **Bebiko Comfort** to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku kolek i zaparć.

Bebiko AR to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku ulewań. Oba produkty należy stosować pod nadzorem lekarza.



Po ustąpieniu dolegliwości trawiennych u Twojego dziecka

po konsultacji z lekarzem można rozważyć stopniowe wprowadzanie odpowiedniego dla wieku Twojego dziecka Bebiko NUTRiflor Expert, dostosowanego do jego potrzeb żywieniowych.



Ważne informacje: Karmienie piersią jest najbardziej właściwym sposobem żywienia niemowląt.

DORADCY BebiKlub.pl

Jesteśmy dla Ciebie! Potrzebujesz więcej informacji? Nasze ekspertki chętnie odpowiedzą na Twoje pytania.



- 📞 zadzwoń: **801 16 5555**
- @ wejdź na **BebiKlub.pl** i wyślij wiadomość
- 💬 lub porozmawiaj na czacie

- 📘 BebiKo 2. Ekspert od szczęśliwych brzuszków
- 📺 BebiKlubTV
- 📷 BebiKlub Polska