

PORADNIK DLA RODZICÓW DZIECI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI ŻYWIENIOWYMI

KOLKA, ZAPARCIE, ULEWANIE - JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Dr Sabina Więcek – pediatra,
gastroenterolog dziecięcy

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice!

Kolki, zaparcia, ulewania są bardzo częste u moich małych pacjentów, zwłaszcza w pierwszych tygodniach i miesiącach ich życia. Choć mają charakter przejściowy, dla Rodziców oznaczają stres i niepokój o zdrowie dziecka.

Dlaczego moje dziecko ulewa? Skąd te kolki? Co robię nie tak, że dziecko wciąż ma zaparcia? Czy źle karmię maluszka? Te i inne pytania słyszę każdego dnia. Lęk i frustracja Opiekunów może mieć wpływ na samopoczucie dziecka. Dlatego rozmowa z Rodzicami, także o ich emocjach, to bardzo istotna część każdej wizyty.

Ten krótki przewodnik powstał, by wesprzeć Rodziców w opiece nad dzieckiem z zaburzeniami czynnościowymi przewodu pokarmowego.

*Tak, jak podczas wizyty, **staram się w nim wyjaśnić przyczyny problemów i uspokoić obawy o zdrowie maluszka.** I tak samo powtarzam – naprawdę warto karmić piersią! Mleko mamy jest najlepszym pokarmem i naturalnym wsparciem w problemach trawiennych, a odpowiedni sposób żywienia to często najlepsza forma łagodzenia dolegliwości.*

Wszystkim maluszkom życzę dużo zdrowia, a Rodzicom optymizmu i pogody. Miłej lektury!

Dolegliwości trawienne są powszechnym problemem w pierwszych miesiącach życia dziecka

Mogą one dotyczyć nawet co drugiego niemowlęcia! Częstotliwość zaburzeń potwierdza codzienna praktyka lekarska oraz wiele opracowań naukowych, z których wynika m.in.:

Około 80% wizyt lekarskich w pierwszych miesiącach życia dotyczy zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego¹.

Do najczęstszych zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego należą:



zmagających się z tymi dolegliwościami cierpi na więcej niż jedną dolegliwość trawienną⁴

1. France, HCP Tracking Data. 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. 3. Dot. niemowląt w 4 m.ż.; Nelson SP, et al. Pediatric Practice Research Group. Arch Pediatr Adolesc Med 1997; 151:569-72. 4. Bellaiche M., Oozeer R., Gerardi-Temporel G. i wsp. Multiple functional gastrointestinal disorders (...). Acta Paediatr. 2018; 107(7): 1276-1282.

Możliwe przyczyny dolegliwości trawiennych

Niedojrzałość przewodu pokarmowego uznawana jest za jedną z głównych przyczyn występowania dolegliwości trawiennych u niemowlęcia¹.



Kolki, ulewania czy zaparcia to naturalny objaw związany z etapem rozwoju dziecka. Ze względu na swój charakter dolegliwości te są przejściowe i najczęściej mijają przed końcem 1. roku życia (choć w tym czasie potrafią mocno dać się we znaki).

Podczas wywiadu lekarz bierze pod uwagę również inne czynniki, takie jak:

- **zaburzenia czucia trzewnego** i osi mózgowo-jelitowej,
- **zmiana składu mikrobioty jelitowej** (wywołana np. zmianą sposobu karmienia),
- **czynniki psychosocjalne** (stres i napięcie opiekunów),
- **alergie i/lub nietolerancje pokarmowe** potęgujące dolegliwości.

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

Dojrzewanie przewodu pokarmowego a żywienie

Gdy dziecko przychodzi na świat, jego przewód pokarmowy wciąż nie jest w pełni „gotowy” do pracy. Będzie kształtować się jeszcze długo po narodzinach.



Najbardziej kluczowym okresem dla rozwoju i doskonalenia się funkcji przewodu pokarmowego **jest 1000 pierwszych dni życia dziecka** (od poczęcia do około 3. roku życia).

W tym czasie dziecko **potrzebuje dobrze tolerowanego pokarmu**, który dostarcza składników odżywczych niezbędnych do rozwoju i ma korzystny wpływ na skład mikrobioty jelitowej odpowiedzialnej m.in. za „**dobre samopoczucie**” przewodu pokarmowego.

Dolegliwości trawienne nie są powodem, by zaprzestać karmienia piersią. Mleko mamy jest najlepiej tolerowanym i najbardziej wartościowym dla dziecka pokarmem.

Nie powinny jednak martwić się te mamy, które z różnych powodów nie mogą karmić piersią lub zdecydowały się na karmienie mieszane. Obecnie, po latach badań nad składem mleka matki, lekarz jest w stanie dobrać preparat o odpowiednim składzie i działaniu.

Wsparcie rodziców z punktu widzenia lekarza

Zaburzeniom czynnościowym przewodu pokarmowego niemowląt towarzyszy rozdrażnienie, niepokój, dezorientacja.

Cierpiący maluszek reaguje krzykiem i płaczem, który nieraz trwa przez wiele godzin.

Kolka, zaparcie, ulewanie i inne dolegliwości trawienne **powodują ogromny stres u Rodziców**, którzy nie wiedzą, jak pomóc swojemu dziecku.

Poczucie bezradności i zmęczenie wywierają negatywny wpływ na relacje rodzinne i przekładają się na wszystkie aspekty życia. Jak temu zaradzić?

To naturalne, że cała uwaga rodziny skierowana jest na dziecko i na to, by mu pomóc. To również najważniejsze zadanie pediatry.

Jednak bardzo **istotne jest zrozumienie emocji** Opiekunów i Rodziców, którzy wraz z dzieckiem przeżywają ten trudny etap niemowlęctwa. Oni także zasługują na to, by **otoczyć ich opieką i zapewnić potrzebne wsparcie**.

To kompleksowe podejście przynosi bardzo dobre rezultaty:

- **znajomość przyczyn** dolegliwości zapewnia Rodzicom komfort i pewność,
- **poszerzona wiedza** na temat problemu pomaga zrozumieć ścieżkę leczenia,
- **współpraca z lekarzem** wspomaga skuteczność interwencji żywieniowej.

Na szczęście trudne chwile zapomina się bardzo szybko, a pamięta to, co w rodzicielstwie najpiękniejsze.

Pomóc w tym może **kilka zachowań, które są podsumowaniem moich doświadczeń z codziennej praktyki**.

6 DOBRYCH ZACHOWAŃ

w procesie leczenia



SPOKÓJ

To trudne, ale **postaraj się nie przenosić emocji na dziecko**, które wyczuwa

Twój nastrój i może reagować większym rozdrażnieniem.



OBSERWACJA

Jeśli to możliwe, **ważnie obserwuj i notuj** jak najczęściej szczegółów, dotyczących dolegliwości Twojego dziecka. **To bezcenne źródło informacji** diagnostycznych dla lekarza pediatry.



AKTYWNOŚĆ

Nie czekaj, tylko działaj. **Im szybciej wdrożysz techniki behawioralne i interwencję żywieniową, tym wcześniej** może to zmniejszyć uciążliwe dolegliwości.



ROZMOWA

Mów o wszystkim, co Cię niepokoi i sprawia dyskomfort Twojemu maluszkowi. Zadawaj pytania i wyjaśniaj wątpliwości.



ZAUFIANIE

Zaufaj lekarzowi prowadzącemu i jego wytycznym. **Zaufaj sobie**, bo robisz wszystko tak, jak potrafisz najlepiej.



CIERPLIWOŚĆ

Zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego są zazwyczaj przejściowe. **Pamiętaj - to minie!**



Kolka

Przyczyny kolki nie są do końca wyjaśnione. Wiadomo jednak, że kolka **nie jest efektem nieprawidłowej pielęgnacji ani zaniedbań** ze strony Rodziców.

Objawy kolki:

- nasilony niepokój
- rozdrażnienie
- grymaszenie
- nieukończony płacz
- często podkurczanie nóżek, wzdęcia, nadmierne wydalanie gazów

Za możliwe przyczyny uznaje się m.in.:

- zaburzenia mikrobioty jelitowej
- alergie i/lub nietolerancje pokarmowe
- nieprawidłowe techniki karmienia
- czynniki psychospołeczne (np. niepokój, lęk mamy albo obojga Rodziców)

Leczenie farmakologiczne nie zlikwiduje kolki.

Wszelkie podejmowane działania mają na celu zmniejszenie dolegliwości i niepokoju. Bardzo istotne jest podejście Rodziców, których stres może nasilać reakcje maluszka. Ważne, by starali się opanować negatywne emocje i zadbali o wyciszenie bodźców w otoczeniu dziecka.





O co pytają Rodzice?

Moje dziecko codziennie płacze, czy to kolka?

Zdrowe niemowlę płacze nawet 2 godziny dziennie

– gdy jest głodne, zmęczone albo pragnie bliskości. Kolkę diagnozujemy, gdy płacz trwa więcej niż 3 godziny w ciągu dnia i towarzyszą temu inne objawy. Niezależnie od tego, zawsze warto ustalić z lekarzem przyczyny problemu.

Płacz, który sygnalizuje kolkę:

- pojawia się zazwyczaj w godzinach wieczornych
- zaczyna się i kończy bez wyraźnej przyczyny
- nie można mu zapobiec ani zaradzić

Zaczęłam karmić mlekiem modyfikowanym. Czy kolki będą silniejsze?

Wydaje się, że częstość występowania kolki nie zależy od tego, czy niemowlę jest karmione naturalnie, czy mieszanką modyfikowaną.

Moje dziecko ma już 7 miesięcy, kiedy to się skończy?

Objawy kolki pojawiają się **zazwyczaj** między 1. a 3. tygodniem życia i **ustępują w 3.-4. miesiącu**. Jednak u ok. 5-7% niemowląt kolka utrzymuje się nawet do 9. miesiąca życia.

Jak mogę pomóc mojemu dziecku?

Najważniejsze jest **zachowanie spokoju**, ponieważ emocje Rodziców udzielają się dziecku. Ulgę może przynieść **masaż brzuszka** (ale nie podczas napadów kolki), kotysanie, ciepła kąpiel. Ważna jest także **konsultacja z lekarzem** i rozmowa o sposobie żywienia maluszka oraz ewentualnej diecie eliminacyjnej u mamy.

Jeśli mama nie może karmić piersią, w przypadku podejrzenia alergii lekarz może zalecić hydrolizat białek mleka krowiego. Jeżeli po 2-4 tygodniach nie obserwuje się różnicy, należy powrócić do poprzedniego sposobu karmienia.

Ulewianie (regurgitacje)

Ulewianie to **naturalne zjawisko**, związane z dojrzewaniem przewodu pokarmowego. U większości dzieci ustępuje samoistnie.

Objawy ulewania:

Ulewania charakteryzują się cofaniem treści pokarmowej z żołądka do przełyku. Treść pokarmowa widoczna jest w jamie ustnej lub wypływa na zewnątrz. Poza tym niemowlę czuje się dobrze i rozwija się prawidłowo.

Przyczyny ulewań:

- zbyt duża objętość przyjmowanego pokarmu
- nieprawidłowa pozycja niemowlęcia w trakcie karmienia
- zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego
- alergia na białka mleka krowiego

Leczenie farmakologiczne nie jest włączane, jeśli lekarz nie stwierdza objawów alarmowych.

U większości niemowląt ulewania ustąpią samoistnie wraz z dojrzewaniem mięśni dolnego zwieracza przełyku. Do tego czasu zalecane jest:

- kontrolowanie pozycji podczas karmienia,
- przytrzymywanie dziecka w pozycji pionowej po karmieniu,
- częstsze karmienie mniejszą ilością pokarmu,
- ewentualne zagęszczanie posiłków (np. preparatami na bazie mączki chleba świętojańskiego).





O co pytają Rodzice?

Moje dziecko ulewa nawet kilka razy dziennie. Czy to normalne?

Ulewania to dolegliwość powszechna i przejściowa:

- Nawet u **25% niemowląt** obserwuje się ulewania co najmniej 1 raz dziennie, ale są dzieci, które ulewają po prawie każdym posiłku.
- Szczyt nasilenia ulewań obserwuje się między 3. a 5. miesiącem życia nawet u **40% niemowląt**.
- U **90% niemowląt** dolegliwości ustępują do ukończenia 12. miesiąca życia.

W przypadku częstych ulewań warto skonsultować się z lekarzem, który wykluczy objawy alarmowe, sprawdzi, czy dziecko rozwija się prawidłowo i może zalecić zagęszczanie pokarmu odpowiednim preparatem.

Jak mam odróżnić ulewanie od wymiotów?

Ulewanie polega na **cofaniu się pokarmu do jamy ustnej lub nosa, w trakcie karmienia lub po jego zakończeniu**. Może następować po każdym karmieniu. Pokarm wypływa z buzi dziecka cienką strużką, nie powodując bólu ani dyskomfortu, a dziecko jest spokojne. Wymioty mają **gwałtowny charakter, obejmują skurcze przełyku, żołądka i przepony**. Dziecko jest przestraszone i niespokojne. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zalecana jest konsultacja z pediatrą.

Jeśli mama nie może karmić piersią, lekarz może zalecić stosowanie preparatów typu AR, które zawierają naturalny zagęstnik (mączkę chleba świętojańskiego), a dodatkowo mogą być wzbogacone w oligosacharydy (na wzór mleka mamy).

Zaparcie

Zaparcie pojawia się najczęściej, **gdy w sposobie żywienia dziecka zachodzą wyraźne zmiany.**

Objawy zaparcia:

Zwiększony wysiłek w czasie defekacji przy równoczesnym wydłużeniu odstępów pomiędzy wypróżnieniami. Dziecko może być niespokojne, mieć twarde, nabrzmiaty brzuszek.

Przyczyny zaparcia:

- zbyt szybkie przejście z karmienia naturalnego na mleko modyfikowane
- wprowadzanie pokarmów stałych
- zbyt mała ilość płynów w diecie dziecka
- dieta niskobłonnikowa
- alergia na białka mleka krowiego

W zależności od nasilenia i częstości zaparc, lekarz zaleci odpowiedni sposób leczenia.

Często w zapobieganiu i leczeniu zaparc zaleca się włączenie do diety produktów zawierających błonnik, probiotyki oraz prebiotyki, które pobudzają aktywność „dobrych bakterii” w przewodzie pokarmowym i wpływają korzystnie na jego motorykę.





O co pytają Rodzice?

Moje dziecko ma dwa tygodnie. Karmię je piersią, ale nie wypróżniło się już od 2 dni. Czy to zaparcie?

Podczas pierwszych tygodni życia dziecko może wypróżniać się po każdym karmieniu lub nawet co kilka dni – i obie sytuacje są normalne! Powodem nie są zaparcia, ale **bardzo intensywny rozwój przewodu pokarmowego**, gdy jelita dziecka wchłaniają pokarm niemal całkowicie. Jeśli niepokoi Cię ta sytuacja, porozmawiaj ze swoim pediatrą, by potwierdzić przyczyny zbyt długiego odstępu między wypróżnieniami.

Jak mam rozpoznać, że częstota wypróżnień jest prawidłowa?

Po okresie noworodkowym (kilka pierwszych tygodni życia) prawidłowa częstotliwość wypróżnień **u dziecka karmionego piersią to przynajmniej jeden raz dziennie**.

Jeśli maluszek jest karmiony mlekiem modyfikowanym, powinien wypróżniać się z częstotliwością co najmniej 3-4 razy tygodniowo.

Jeśli mama nie może karmić piersią

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

Interwencja żywieniowa

Żywienie dziecka **odgrywa kluczową rolę** w przypadku **dolegliwości trawiennych**.

Skuteczna interwencja żywieniowa może doprowadzić do wyeliminowania lub zmniejszenia liczby stosowanych środków farmakologicznych, których używanie we wczesnych okresach życia niemowlęcia nie jest obojętne dla zdrowia.

- Interwencja żywieniowa powinna być pierwszym krokiem w łagodzeniu lub eliminacji objawów dolegliwości trawiennych.
- **Zawsze powinien ją poprzedzić szczegółowy wywiad lekarski i żywieniowy.**



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

Przygotuj się do wizyty u pediatry

Przygotowanie się do rozmowy z pediatrą **ułatwi lekarzowi postawienie diagnozy** i podjęcie interwencji żywieniowej, a **Rodzicom pomoże rozwiązać obawy i wątpliwości** związane ze zdrowiem dziecka.

Obserwacje Rodziców to bezcenne źródło informacji dla lekarza.

Warto pamiętać, że pediatra może widzieć zachowanie maluszka tylko podczas wizyty. Rodzice przebywają z dzieckiem przez większą część dnia – także wieczorem – gdy dolegliwości zazwyczaj się nasilają. To dlatego ich obserwacje są tak istotne dla właściwej diagnostyki oraz oceny postępów leczenia.

Przed wizytą zanotuj wszystkie informacje, które mogą okazać się istotne w wywiadzie lekarskim, w tym:

- kiedy pojawiła się dolegliwość
- jak długo trwają objawy (np. ilość godzin płaczu w przypadku kolki)
- jakie to objawy (płacz, niepokój i in.)
- czy dolegliwość się nasila? jeśli tak, kiedy?
- jak często się pojawia?
- w przypadku zapor – dodatkowo konsystencja stolca

Spisz wszystkie pytania i wątpliwości, którymi chcesz podzielić się z lekarzem.

Każde Twoje pytanie jest ważne i potrzebne. Poznanie przyczyn i charakteru dolegliwości zmniejszy obawy o zdrowie dziecka, niepotrzebny stres i frustracje.

Pomimo natłoku obowiązków związanych z opieką nad maluszkiem, informacje **warto notować na bieżąco**, w specjalnie do tego przygotowanym zeszycie. Żadne szczegóły nie „umkną” wtedy podczas rozmowy z lekarzem, a mogą okazać się istotne dla interwencji żywieniowej lub uspokojenia emocji.

Zanotowane informacje i pytania będą pomocne także podczas spotkania z lekarzem w formie **teleporady**.

UNIKALNE ROZWIĄZANIA ŻYWIENIOWE



Jeżeli lekarz zdiagnozował u Twojego dziecka objawy kolki, zaparcia lub ulewania i zalecił stosowanie produktu na tę dolegliwość, skonsultuj z nim stosowanie produktu Nutricia.

Do postępowania dietetycznego w przypadku

kolki i/lub zaparcia



ulewania



Po ustąpieniu dolegliwości trawiennych i po konsultacji z lekarzem można rozważyć stopniowe wprowadzanie **Bebilon 2, 3, 4 lub 5 Advance PRONUTRA**, dostosowanego do wieku dziecka.



Bebilon Comfort 1 i **Bebilon Comfort 2** to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku kolki i/lub zaparc, do stosowania pod nadzorem lekarza. **Bebilon AR**, **Bebilon Nutriton** to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w przypadku ulewania. Do stosowania pod nadzorem lekarza.

POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

Masz pytania? Skorzystaj z pomocy naszych Ekspertek!



Zadzwoń do nas: **801 16 5555**

od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-17.00,
opłata zgodna z cennikiem operatora

Napisz do nas

na **Messengerze**
od poniedziałku do piątku
w godzinach 9.00-17.00

Wyślij wiadomość: wejdź
na **www.bebiprogram.pl**

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najważniejszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz jest rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. 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.