

# 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

Porozmawiaj na czacie  
na **www.bebiprogram.pl**   
od wtorku do czwartku w godzinach  
10.00-12.00 oraz 14.00-16.00

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

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym 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.

1632227350894

# 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!

Dr Sabina Więcek  
Pediatria

## 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 pokarmowego<sup>1</sup>.**

Do najczęstszych zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego należą:



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 niemowlęcia<sup>1</sup>.

**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).

## Dojrzewanie przewodu pokarmowego a żywienie

Gdy dziecko przychodzi na świat, jego przewód pokarmowy wciąż nie jest w pełni „gotowy” do pracy. Będzie kształtował 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.

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.

**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.

<sup>1</sup>. Pacześ K. i wsp. Standardy Medyczne/Pediatrics 2015; 12: 283–287.

## 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, ulewianie 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, **uważnie obserwuj i notuj** jak najwięcej szczegółów, dotyczących dolegliwości Twojego dziecka. **To bezpieczne 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
- nieukojony płacz
- często podkurczanie nóżek, wzdęcia, nadmierne wydalanie gazów

### Za możliwe przyczyny uznaje się m.in.:

- zaburzenia mikrobioty jelitowej
- alergię 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 przyczynę 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 7 już 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), kołysanie, 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.

## Ulewanie (regurgitacje)

Ulewanie 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, nabrzmiąły brzusek.

### 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 częstotliwości zaparcć, lekarz zaleci odpowiedni sposób leczenia.**

Często w zapobieganiu i leczeniu zaparcć 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

Żywnienie 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.**

## 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 zapać – 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**.

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