

Masaż niemowlaka - gdy brzuszek jest niespokojny

Drobne dolegliwości brzuszkowe pojawiają się często. Jednym ze sposobów ich łagodzenia jest masaż brzuszka.

MASAŻ – kilka rzeczy, o których warto pamiętać:

- Zadbaj o cichą, ciepłą i przytulną atmosferę.
- Użyj znanej Wam oliwki – ogrzej ją w dłoniach i delikatnie masuj.
- Unikaj masażu, gdy maluszek ma kolkę lub jest rozdrażniony – wtedy najważniejsze jest ukojenie.

Jak wykonać masaż?

W przypadku dolegliwości trawiennych możesz wykonać jeden z prostych masażu pokazanych poniżej. Więcej przykładów znajdziesz w **Akademii Zdrowego Brzuszka** – edukacyjnej platformie dla rodziców. **Zeskanuj kod QR.**



Masaż „serduszko”:



Rozpocznij masaż pod mostkiem, na wysokości żeber. Prawą ręką wykonaj półkolisty ruch zgodny z ruchem wskazówek zegara – jak rysowanie prawej połowy serca – kończąc go w dolnej części brzuszka.



Lewą ręką wykonaj półkoło zgodne z ruchem wskazówek zegara – od „godziny 6” do środka brzuszka, tuż pod mostkiem.



Wróć do pozycji wyjściowej, ruchy powtórz 6 razy.



Masaż „księżyc i słońce”:



Rozpocznij na wysokości żeber. Prawą ręką wykonuj półkoliste ruchy zgodne z ruchem wskazówek zegara, kończąc na dole brzuszka po lewej stronie (godzina 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.

Co jeszcze może pomóc maluszkowi

CIEPŁY OKŁAD – działa rozkurczowo i jest pomocny w przypadku łagodzenia kolek. Można użyć specjalnego termoforka lub ciepłej pieluszki.

Dolegliwości trawienne

DROBNE DOLEGLIWOŚCI



Objawy ze strony układu pokarmowego bywają mało charakterystyczne, więc trudno jednoznacznie rozpoznać kolkę, zaparcia czy ulewanie. Mogą to być np. wzdęcia wywołujące rozdrażnienie lub płacz, przelewanie w brzuszku czy luźniejszy stolec.



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 dostosowanym do potrzeb składzie** wynikającym z odpowiednio dobranych procesów produkcji np. częściowa hydroliza białek, fermentacja mlekowa.

ULEWANIE



SPRAWDŹ TECHNIKĘ KARMIENIA:

czasem trudności wynikają ze zbyt dużych porcji. Warto je zmniejszyć i jednocześnie zwiększyć liczbę karmień. Przy karmieniu butelką sprawdź też, czy przepływ mleka ze smoczka nie jest zbyt szybki.



INTERWENCJA ŻYWIENIOWA (po konsultacji z lekarzem):

zagęść pokarm. Przy karmieniu piersią stosuje się **specjalne zagęstniki**, a przy mleku modyfikowanym – gotowe mieszanki z zagęstnikiem, oznaczone symbolem **AR**.

KOLKA I/ LUB ZAPARCIE



SPRAWDŹ TECHNIKĘ KARMIENIA:

warto sprawdzić, czy **dziecko nie połyka zbyt dużo powietrza podczas karmienia**. Jeśli tak, podnoś je do odbicia, nawet kilka razy w trakcie posiłku. Krótkie karmienie z obu piersi sprawia, że maluszek otrzymuje głównie mleko I fazy, bogate w laktozę, co może nasilać fermentację i wzdęcia.

Upewnij się też, że mleko modyfikowane jest odpowiednio przygotowane – właściwa proporcja proszku do wody oraz odmierzanie miarką z opakowania.



INTERWENCJA ŻYWIENIOWA (po konsultacji z lekarzem):

u dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym można rozważyć zmianę mieszanki na preparat typu Comfort, którego skład pomaga **łagodzić objawy kolki**.



PROBIOTYK:

istnieją dowody na skuteczność szczepów *L. reuteri* DSM 17938 i *B. lactis* BB-12, ale wyłącznie **u dzieci karmionych piersią** – w takich przypadkach probiotyk podaje się mamie.



Skuteczne mogą być także proste „**domowe sposoby**”, takie jak ciepła kąpiel czy delikatne masowanie brzuszka zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara.