

DOJEN OTROK S TREBUŠNIMI KRČI (dojenčkove kolike)

Jok je običajno povezan z lakoto in hranjenje ga v tem primeru umiri. Lahko pa se pri dojenčkih v prvih mesecih življenja pojavlja jok brez vidnega vzroka, ki ga je težko pomiriti in taka obdobja neutolažljivega joka pogosto obremenjujejo starše.

Predlagamo nekaj postopkov, ki lahko omilijo jok. Poskušajte različne načine umirjanja, en način bo učinkovit danes, drugi morda jutri. Bodite prilagodljivi in potrpežljivi in se zavedajte, da to težavno obdobje mine.

SIMPTOMI DOJENČKOVIH KOLIK	MOŽNI VZROKI ZA KOLIKE (lahko jih je več)
Obdobja neutolažljivega joka, večinoma ob istem času dneva	Nezrela prebavila
Stiskanje pesti	Občutljivo živčevje
Krčenje nogic k trebuhu	Preveč zraku v prebavilih ali količinsko preveliki obroki hrane
Napete mišice, kot bi ga nekaj bolelo	Neprenašanje umetnega mleka
Spuščanje plinov	Reakcija na kakšno živilo iz materine prehrane
Boleč izraz na obrazu, grimasiranje	Preveč stimulacije (preveč hrupa, obiskov...)

Kako lahko pomagamo?

- Pestujte otroka v stiku koža na kožo večkrat dnevno vsak dan, to dojenčka umirja.
- Gibajte se z dojenčkom v kakršnikoli obliki: hodite, poplesujte, pozibavajte se, zibajte se v gugalniku, prenašajte dojenčka v za to namenjeni ruti, vozite ga v avtu ali v otroškem vozičku.
- Uporabite kapljice proti dojenčkovim trebušnim krčem po posvetu z otrokovim pediatrom.
- Pojte mu pesmice, brundajte...
- Vzemite si odmor, predajte otroka komu drugemu, da ga poskusi umiriti – otroci namreč čutijo vašo napetost in to jih še dodatno vznemiri.



- Tako imenovani „beli šum“ je podoben zvokom, ki jih otrok pozna iz maternice in zato deluje pomirjajoče. To je zvok tekoče vode, vakumskega sesalca, sušilnika za lase, ventilatorja. v varni bližini otroka vklopite tak aparat.

- Obstajajo komercialno dostopni nosilci zvoka z zapisom belega šuma in naprave, ki proizvajajo beli šum prav za pomoč pri uspavanju nemirnih otrok.
- Otroka povsem slecite in mu omogočite svobodno gibanje; včasih pa jih pomiri čisto obratna situacija – tesno jih povijte v odejico ali rjuho...
- Zamotite otroka z drugimi zvoki, prenesite ga v drug prostor.
- Izogibajte se prekomerne stimulacije otroka z zvoki, gibanjem, obiski ali svetlobo.
- Izvajajte nežen pritisk na trebušček, pestujte ga v položenega čez svojo podlakt, tako da je obrnjen s trebuhom in obrazom navzdol, gleda proti tloraju in vaša dlan pritiska na otrokov trebuh; lahko ga v trebušnem položaju položite čez svoja kolena ali preko svojega ramena.
- „Biciklirajte“ z otrokovimi nogami.
- Poučite se o načinu masaže dojenčkov in nato masažo izvajajte tudi sami.
- Vodite dnevnik vaše prehrane, da opazite morebitno povezavo med vašo prehrano in otrokovimi krči. Ponavadi traja 4 do 6 ur, da snovi iz materine prehrane pridejo do otroka.
- Posvetujte se s svetovalko za dojenje, ki vam glede na težave lahko svetuje dojenje samo na eni dojki ob obroku ali druge tehnike uravnavanja razmerja med prvim in zadnjim mlekom. Prvo mleko ali „predmleko“ ima obilo laktoze in prevelika količina tega mleka lahko povzroči napenjanje. Zadnje mleko, to je mleko na koncu podoja, je bogato z maščobami in zato kalorično in da otroku občutek sitosti.
- Posvetujete se z otrokovim zdravnikom, lahko obstajajo drugi vzroki za otrokove težave.



Povzeto po: „Lactation Education Resources“.

Navodila je dovoljeno kopirati.

Informacije v navodilih so namenjeni splošnemu pouku o določenem problemu, niso pa mišljena kot nadomestek za svetovanje strokovnega delavca. V primeru kakršnekoli zdravstvene težave, materine ali otrokove, vedno poiščite nasvet zdravnika.

Nikdar ne opustite zdravnikovih navodil zaradi informacije, ki ste jo prebrali v zgornjih navodilih.