

ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

# Животик в порядке!

## Тайны младенческих колик

*Младенцам положено плакать, ведь говорить они еще не умеют. При этом причины капризов могут быть разными: голод, жажда, усталость, потребность во внимании...*

*Но когда все перечисленные поводы устранены, а ребенок продолжает кричать несколько часов кряду, есть повод заподозрить проблемы с животиком.*



Наш консультант – руководитель отделения проблем питания и соматических заболеваний детей раннего возраста ГУ ИПАГ НАМН Украины, главный детский гастроэнтеролог МЗ Украины, доктор медицинских наук, профессор Олег Шадрин.

### Загадка природы

Именно так зачастую именуют младенческие колики. Хотя сам термин «колика» происходит от греческого *kolike* (кишечная боль), однако это недомогание далеко не всегда напрямую связано с кишечником. Теорий возникновения младенческих колик несколько – начиная с действительно кишечных проблем (расстройства пищеварения, метеоризма) до незрелости нервной системы, индивидуальной чувствительности ребенка к окружающей обстановке и даже наследственности. Хотя «кишечная» теория все же главенствует, согласно медицинской терминологии, колики – не что иное, как дискинезия (застой) желудочно-кишечного тракта, нередко сопровождающаяся дисбактериозом кишечника и ферментативной недостаточностью. Как правило, неприятность досаждают вполне здоровым младенцам (колики знакомы 20% детей, чаще мальчикам),

которые хорошо кушают и набирают массу тела. Появляются они внезапно в возрасте 2-3 недель, а затем примерно в 3 месяца так же загадочно исчезают. Колики не представляют опасности для здоровья малыша, но, разумеется, значительно ухудшают качество его жизни и беспокоят родителей.

«Портрет» малыша, страдающего коликами, еще в 1950-е гг. описал доктор Моррис Вессель, известный педиатр из г. Нью-Хейвена (США): «Здоровый, откормленный, с приступами раздражительности, суетливости или крика, длящимися около 3 часов в день и возникающими более 3 дней в неделю в течение 3 недель». С тех пор ничего не изменилось!

### Молочная кухня

Что же делать с кричащим малышом удрученным и огорченным родителям? Прежде всего, правильно кормить! Оптимально, если ребенок находится на

**СИМПТОМЫ  
БОЛЕЗНЕННОГО ЖИВОТИКА:**  
– неконтролируемый плач ребенка (чаще в послеобеденное время или вечером);  
– дискомфорт – малыш ворочается, поднимает головку, подтягивает ножки к животу, плотно сжимает кулачки, при этом его лицо краснеет, а ножки становятся холодными;  
– возможен временный отказ от еды (кормление не приносит облегчения);  
– нарушения сна



## ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

грудном вскармливании (ведь малыши-«искусственники» чаще страдают от боли в животике, поэтому смесь им должен подбирать только педиатр), а при этом «молочной» маме важно внести в процесс кормления младенца следующие коррективы.

1. Отказаться от жесткого графика кормлений – кормить не по часам, а по требованию. В этом случае ребенок сам регулирует процесс выработки молока и успевает за 1 раз опорожнить одну грудь, получая при этом как легкое «переднее» молоко, так и жирное «заднее». Такая очередность обеспечивает нормальное переваривание пищи в отличие от ситуации, когда кроха питается преимущественно «передним» молоком, которое так быстро транспортируется в кишечник, что фермент, переваривающий молочный сахар (лактазу), просто не успевает с ним справиться (отсюда возникают симптомы ферментативной недостаточности).

2. Следить за наполняемостью груди молоком, не допускать нагрубания молочных желез. Это вообще вредно, поскольку может спровоцировать развитие мастита. Кроме того, ребенок тоже страдает: если поток молока слишком интенсивный, он захлебывается, заглатывает много воздуха, который затем скапливается в кишечнике и вызывает дискомфорт и срыгивание (гастроэзофагеальный рефлюкс). Если грудь переполнена, необходимо сцедить немного молока перед кормлением.

3. Соблюдать диету кормящей матери: нежелательно включать в меню цельное молоко, ржаной хлеб, капусту, виноград, лук, острую пищу, напитки с кофеином. Эти продукты могут провоцировать повышенное газообразование в кишечнике кормилицы и, соответственно, младенца.

4. Стараться не перекармливать ребенка (постоянное сосание не на пользу пищеварению, поскольку необходимые ферменты просто не успевают выделяться – молоко остается непереваренным и начинает бродить). Также важно давать возможность отрыгнуть излишки молока после кормления (подержав ребенка «столбиком»), следить за регулярностью его стула (должен быть ежедневно до 6-7 р/сут).

5. Младенцы очень чувствительны к психологическому состоянию мамы: доказано, что при эмоциональных расстройствах и стрессах, которые переживает кормилица, состав ее молока меняется под воздействием гормонов

(возможно, именно они и провоцируют приступы колик). Поэтому так важно не допускать в душу гнев, тревогу, беспокойство – вообще, создать в доме максимально доброжелательную и спокойную обстановку. Безусловно, в этом женщине должны помочь домочадцы (муж, мама) и, если необходимо, психолог.

### Как усмирить колики?

Существует немало способов облегчить дискомфорт младенца. К самым действенным относятся следующие:

- удобное положение ребенка (это определяется экспериментальным путем, но чаще всего это положение на животике – легкое давление на него способствует отхождению газов), физический контакт (от «прогулки» у мамы или папы на руках или в слинге кроха точно не откажется);
- водные процедуры (теплая ванна расслабляет и снимает кишечные спазмы);
- массаж животика (в области пупка по часовой стрелке – стимулирует пищеварение);
- прием лечебного чая (на основе фенхеля, ромашки).

По мнению Олега Шадрина, «бабушкины» способы терапии (например, прикладывание к животу подогретой пеленки, ритмические покачивания малыша – так называемый танец от колик, протяжное успокаивающее пение и т. д.) тоже не стоит сбрасывать со счетов, как и привлечение лекарственных «помощников». Разумеется, самых эффективных и безопасных, желательных, растительного происхождения. К числу таковых относится фитопрепарат Иберогаст. Изготовленный из лекарственных растений (иберийки горькой, дягиля, ромашки, тмина, расторопши, Melissa, мяты, чистотела, солодки), выращенных на экологически чистой почве, он является разумной альтернативой химическим препаратам. Благодаря прокинетическому, спазмолитическому, противовоспалительному и антибактериальному действию Иберогаст быстро устраняет дискомфорт в кишечнике (снижает повышенное газообразование, нормализует двигательную активность желудочно-кишечного тракта и снимает спазмы). Препарат абсолютно безопасен и показан для применения у детей с самого рождения (имеет более чем пятидесятилетний опыт применения в Германии). Обычно капли Иберогаст дают младенцу 3

раза в сутки с небольшим количеством воды перед приемом пищи или во время него (возрастная доза для детей до 3 месяцев – 6 капель, продолжительность курса лечения определяется индивидуально). Этого достаточно, чтобы колики оставили кроху в покое.

**Виктория Шапаренко**

