

Jak radzić sobie z kolką

Młode mamy wiedzą, jak bardzo stresujące bywa znoszenie ciągłego płaczu związanego z kolką. Pamiętaj jednak, że ta dolegliwość występuje bardzo często, u 1 na 5 dzieci i zwykle ustępuje w wieku 4 miesięcy. Dokładna przyczyna kolki nie jest wprawdzie znana, ale kolka może wynikać z problemów z brzuszkiem typu niestrawność lub zatrzymanie gazów, albo przejściowej wrażliwości układu pokarmowego na określone białka i cukry występujące w mleku matki lub mieszance.

Objawy i symptomy

- Intensywne napady płaczu, trwające 3 godziny lub dłużej, przez co najmniej 3 dni w tygodniu, przez ponad 3 tygodnie
- Zaciskanie pięstek i podciąganie kolan do klatki piersiowej towarzyszące napadom płaczu
- Zarumieniona lub zaczerwieniona buzia
- Wypuszczanie gazów w czasie płaczu

Dolegliwości mogą pojawić się o dowolnej porze dnia lub nocy, ale uporczywy płacz zwykle zaczyna się późnym popołudniem lub we wczesnych godzinach wieczornych.

Wskazówki: jak pomóc dziecku?

Wykorzystuj ruch

- Noś dziecko w specjalnie do tego przeznaczonych chustce
- Delikatnie kołysz malucha na swoim ramieniu
- Woź malucha w wózku lub zabierz go na przejażdżkę

Zmniejsz liczbę bodźców

- Połóż dziecko spać w cichym, zaciemnionym pokoju
- Włącz powtarzalny „biały szum”, na przykład suszarkę, wentylator elektryczny, pralkę albo odkurzacz

Podczas karmienia

- Trzymaj maluszka tak, by w trakcie karmienia główka ułożona była wyżej niż reszta ciała, aby nie polykało zbyt dużo powietrza
- Po karmieniu pamiętaj o odbijaniu
- Delikatnie masuj brzusek dziecka, aby pomóc uwolnić zatrzymane gazy

Odwracaj uwagę

- Przytulaj dziecko podczas napadu płaczu
- Wykąp malucha w ciepłej wodzie
- Spróbuj delikatnie masować dziecko

Jak sobie radzić?

- **Zachowaj spokój** – Twoje zdenerwowanie lub frustracja może udzielić się dziecku, co jeszcze bardziej nasili jego płacz
- **Rób przerwy** – jeżeli czujesz, że jesteś bliska załamania, najlepiej odłożyć dziecko w bezpieczne miejsce i oddalić się na chwilę, aby opanować emocje
- **Korzystaj z pomocy przyjaciół i rodziny** – każdy rodzic potrzebuje przerwy, a nawet godzina odpoczynku w samotności może pomóc Ci lepiej poradzić sobie z tą sytuacją
- **Staraj się spać jak najwięcej** – spróbuj odpoczywać, gdy dziecko śpi
- **Rozmawiaj z innymi dorosłymi** – zamiast spędzać cały czas z dzieckiem, warto spotykać się z innymi rodzicami, którzy mogą mieć podobne doświadczenia
- **Pamiętaj** – dzieci wyrastają z kolki!

Kiedy zwrócić się do lekarza?

Jeżeli masz trudności z odnalezieniem się w tej sytuacji i nie radzisz sobie ze stresem, natychmiast porozmawiaj z lekarzem pierwszego kontaktu lub położną środowiskową.