

## Režimová opatření pro zvládnání nadýmání u kojenců

Základní potřebou kojence je výživa, spánek a teplá náruč jeho maminky. Zdravý kojenec spí něco mezi 12 až 16 hodinami denně, mimo tento čas je krmen, přebalován, chován a utišován, protože pláče. Někteří kojenci pláčou, protože je bolí břicho, což může být způsobeno nadýmáním. Kojenec se ještě nedokáže zbavit plynů, které se vytvářejí ve střevěch. Tento problém je způsoben tím, že břišní stěna je po narození tenká. K jejímu zesílení dochází během prvních šesti měsíců života kojence a také v tomto věku odeznívají problémy s nadýmáním. Tento jev bývá často označován za kojeneckou koliku.

Kojenecká kolika je jeden z nejčastějších důvodů návštěvy ordinace dětského lékaře v počátečních měsících života kojence a může se stát také jedním z důvodů vyvolání stavů vyčerpání a stresu u rodičů. Kojenecká kolika je definována jako stav, kdy jinak zdravý kojenec, který dobře prospívá, neutišitelně pláče bez identifikovatelné příčiny déle než 3 hodiny denně, nejméně 3 dny v týdnu, po dobu 3 týdnů až 3 měsíců. Kojenecký pláč je záchvatovitý, těžko utišitelný, kojenec může kopat nožičkami nebo je přitahovat k břichu. Záchvat pláče někdy ukončí odchod plynů nebo stolice, jindy kojenec usne vyčerpáním. Na koliky trpívá okolo 15–20 % kojenců, většinou od 2 týdnů věku, jejich četnost významně slábne po 4. měsíci věku dítěte a nesoúvisí s formou výživy.

Problémům s nadýmáním lze předcházet dodržováním několika zásad:



### Zásady pro předcházení nadýmání u kojenců

- Kojence krmit včas, vždy když se u něho projeví hlad.
- Nechat kojence dostatečně odříhnout nejen po krmení, ale i během krmení.
- Nekrmit kojence při spaní.
- Kojence je nutné často přebalovat, nenechávat ho dlouho v mokřích plenách.
- Kojenec by měl být v příjemném prostředí, aby netrpěl např. chladem nebo hlukem.
- Zásadně nekouřit v bytě, kde spí kojenec.
- Kojence uklidňuje, když ho chováte na předloktí, kolébáte ho, nebo chováte v klubíčku.
- Masírovat břicho, což má příznivý účinek na uvolnění bolesti břicha a odchod plynů a stolice.
- Kojenci můžeme pro zmírnění bolestivého nadýmání podat také kapičky Sab Simplex. Pokud kojíte, nejlépe po jídle pomocí lžičky, v případě umělé mléčné výživy přimíchejte doporučené množství přímo do kojenecké lahve.

- pomáhá řešit problémy s bolestivým nadýmáním
- pro miminka už od 3. týdne věku\*
- nemá žádné nežádoucí účinky

\* na doporučení lékaře



Sab Simplex (dimeticonium) perorální suspenze. Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě si přečtěte příbalovou informaci. Pro dospělé a děti od 3 týdnů. K dostání v lékárně bez lékařského předpisu.



Masáž kojence si můžeme představit jako láskyplné doteky, které jsou pro kojence velmi příjemné a mohou se stát velmi milým a oblíbeným rituálem jak pro dítě, tak i pro matku. Při masáži kojence bychom měli dodržovat následující pravidla:



### Masáže břicha u kojence

- Masáž provádějte denně ve stejnou dobu. Dítě by mělo být spokojené, nemělo by mít hlad a ani být těsně po krmení.
- Masáž provádějte na vhodném, teplém místě, kde není průvan.
- Kojence umístěte na příjemnou podložku (plenu, osušku) a předem si nachystejte pleny, které byste mohli potřebovat během masáže.
- Nachystejte si misku s příjemně teplým masážním olejíčkem.
- Dítěti během masáže můžete vyprávět, zpívat nebo pustit uklidňující hudbu.
- Sundejte si veškeré předměty na rukou, jako jsou prstýnky, hodinky, náramky apod.
- Masáž provádějte prohřátými rukama, použijte masážní olejíček.

Existuje mnoho různých druhů masáží, které mohou ulevit od bolesti břicha způsobené nadýmáním, působí také preventivně a uvolňují napětí v oblasti břicha:

**Mlýnek na mouku** – tato masáž podporuje odchod plynů ze střev. *Provedení:* ve směru hodinových ručiček masírujeme kruhovými pohyby celou dlaní kolem pupíku kojence.

**Mlýnek na vodu** – touto masáží dochází k vyrovnání napětí ve všech částech břicha. Pohyby rukou připomínají otáčení malého vodního mlýnku. *Provedení:* Ruce položíme rovně nad sebe a kolmo na břicho kojence a dlaněmi masírujeme střídavě od hrudníku až k podbříšku.

**Jemný třes nožiček na uvolnění** – vhodný pro děti trpící kojeneckou kolikou, přináší kojenci uvolnění v oblasti břicha. *Provedení:* Uchopíme nožičky kojence za kotníky, nožičky jsou v mírném pokrčení a nožičkami jemně protřásáme.

Tyto tři druhy masáží je vhodné opakovat 3–4 krát denně do tří měsíců věku kojence.

Pokud režimová opatření k zvládnání bolestivého nadýmání u kojenců nestačí nebo přetrvává dlouhodobě, je vhodná konzultace s lékařem.