

AEROKOLIKE

Grčevi u trbuhu uzrokovani progutanim zrakom javljaju se kod mlade dojenčadi (obično između 1. i 4. mjeseca života). Progutani zrak dolazi u crijevo i kod idućeg obroka širenje želuca izaziva pojačani rad crijeva. Zbog toga djeca obično imaju stolicu za vrijeme ili neposredno nakon jela. Ako je u crijevu zrak, javljaju se bolni grčevi, dijete prekida sisanje, napinje se, zacrveni u licu i ima bolni izraz, a nogice podiže prema trbuhu. Kako je prirodni ritam rada crijeva nešto živahniji noću, tako se i grčevi javljaju predveče i noću. Ako su kolike učestale i jake, stolice mogu biti rjeđe i zelene jer dolazi do ubrzanog rada crijeva. Učestali bolovi, isprekidani san i nedovoljno sna čine dijete razdražljivim, pri čemu se ubrzava peristaltika crijeva i grčevi postaju još izraženiji. Nemir koji se prenosi iz okoline (nervoza roditelja, nadglasavanje plača djeteta s ciljem umirivanja, drmanje ili učestalo okretanje djeteta) ne djeluju umirujuće i dodatno ubrzavaju rad crijeva, a samim time i grčeve.

ŠTO TREBA UČINITI?

Ako je dijete na prsima, treba mu osigurati mir te pripaziti da zahvati cijelu bradavicu, zajedno s areolom. Ako se hrani na bočicu, dudu treba imati dobar odzračni ventil, a otvor mora biti dovoljno velik da dijete bez većih naprezanja može povući sadržaj, dok s druge strane dotok ne smije biti tako velik da su usta puna mlijeka, koje se pokraj dude prelijeva van.

Dobro je na pola obroka podići dijete na rame, pritom ga treba u potpunosti ispružiti u uspravnom položaju. Ako ostane pognuto prema naprijed, puno će teže izbaciti višak zraka. Nakon toga ima više mjesta u želucu i može mu se dati drugi dio obroka, te potom ponoviti zahvat za izbacivanje zraka. Pri tome se može nježno lupkati po leđima kako bi se eliminacija zraka olakšala. No i nakon toga u mlijeku koje je u želucu ima još dosta sitnih mjehurića zraka.

Stoga je dobro poleći dijete na povišeno mjesto (45 stupnjeva), u sjedalicu ili na tvrdi jastuk, još 45 minuta kako bi mjehurići isplivali prema vrhu želuca i kako bi se taj zrak mogao izbaciti. Svakako treba u krevetiću povesiti madrac ispod glave (za oko 10 cm) kako bi se spriječilo jače bljućkanje. Naime, zrak u crijevima povećava ukupni tlak u trbuhu te se kod napona (zbog grčeva) tlak povećava do te mjere da hrana ne ostaje u želucu nego se diže prema ustima. Kiseli želučani sadržaj dodatno podražuje jednjak i može izazvati bolove.

Cjelokupno ozračje u kojem se dijete nalazi treba biti umirujuće: glas i kretnje majke trebaju biti nježni, a buku i jako svjetlo treba izbjegavati. Iako je ponekad teško zadržati smirenost dok beba neutješno plače, upravo time ćete najučinkovitije pomoći smanjenju tegoba.

Zrak koji je u crijevima može se "usitniti" kako bi lakše izašao van. To se postiže simethicom (SAB Simplex kapi ili Espumisan kapi) koji se daje 10 -15 kapi uz svaki obrok. Riječ je o preparatu koji se ne resorbira, dakle ne prelazi iz crijeva u organizam, a sprečava nastajanje velikih mjehura zraka koje onda crijevo nastoji istisnuti (tada se javljaju bolovi). nego poput deterdženta napravi puno sitnih mjehurića koji lakše prolaze kroz crijevo. Pomažu i probiotici npr. BioGaja 1 x 5 kapi ili Waya kapi.

Ležanje na trbuhu ili nošenje na podlaktici u potrbušnom položaju također olakšavaju eliminaciju zraka. Bliski kontakt djetetove i majčine kože (*skin to skin contact*) djeluje izrazito povoljno na smirenje grčeva. Postoje dva praktična položaja koja osiguravaju bliski kontakt i povišeni položaj gornjeg dijela tijela bebe. U prvom položaju dijete je samo u peleni i leži priljubljeno na majčinom prsnom košu. Pri tome majka leži na značajno povišenom uzglavlju, a gornji dio pidžame zakopčava preko djeteta tako da samo glavica ostaje vani (klokan-sistem).

Drugi položaj: majka sjedi i oslanja svoja stopala na drugi stolac ili niski stolić, pri čemu su njezine natkoljenice uzdignute pod 45%. Postavlja dijete na svoje natkoljenice licem prema sebi. Ovaj položaj također osigurava dosta veliku površinu kontakta djeteta s majkom, a istovremeno omogućava dobar kontakt očima (*eye to eye contact*).

Povremeno se može primijeniti masaža trbuha u smjeru kazaljke na satu kojom se potiskuje zrak

duž debelog crijeva prema vanjskom otvoru.

U kritičnim trenucima neutješnog plača mogu se nogice savinute u koljenima potisnuti na trbuh djeteta, a u debelo crijevo se može uvesti toplomjer koji će otvoriti "ventil" izlaznog dijela debelog crijeva i podražiti crijevo da istisne sadržaj.

Bilo da se evakuira stolica ili zrak slijedi olakšanje (najčešće se dobije pjenasta stolica - stolica pomiješana sa zrakom).

Ako navedene mjere ne poluče značajniji efekt, treba se obratiti liječniku kako bi se isključili drugi mogući uzroci bolova u trbuhu.