



## Kojenecká kolika???

*Téměř každé miminko trpí čas od času nespokojeností, neklidem, nepohodou nebo bolením bříška, které se projevují pláčem. Pokud se vyskytuje opakovaně, způsobuje výrazný, obtížně zklidnitelný pláč, trvá více než 2h denně a vyskytuje se především v noci, nazývají ho pediatři kojeneckou kolikou. Ve většině případů to vůbec žádná kolika není, miminko nemá žádný zdravotní problém a „chyba“ je pouze v komunikaci. Miminko reaguje pláčem na každou svoji nepohodu, prostě proto, že to zatím jinak neumí. Není Vaše chyba, že jeho jemné komunikační signály ještě nedokážete rozluštit! Vždyť se teprve učíte, jak společně komunikovat, naladit se na sebe a rozumět si. Je to jako na začátku vztahu, také hned netušíte co má partner na mysli, co si teď zrovna přeje. Čím více času spolu intenzivně a vědomě strávíte, tím lépe si budete rozumět. Jednoduchý a univerzální návod, jak vyřešit, neexistuje...*

Nabízím Vám pár informací, které Vám to možná trochu usnadní pochopit, co může vést miminko k pláči a celkové nespokojenosti:

1. **Nedostatek kontaktu (doteku):** miminko **potřebuje pouze Vás**. Vy jste jeho středem vesmíru. Po celý svůj dosavadní život bylo s Vámi doslova spojené, cítilo vaše teplo, hlas, tlukot srdce, reagovalo na vaše pohyby. Najednou je venku a vše, co důvěrně znalo, mu chybí. Nebraňte se nasytit své miminko láskou, dotekem a kontaktem. Nerozmazlíte ho. Naopak mu pomůžete vyrůst v sebejistého člověka. Na „bolavé“ bříško je kontakt velmi prospěšný. Pěkně **kůži na kůži**, nosit, pohupovat se, zpívat, tulit – **prostě co nejvíce napodobit prostředí v děloze**. Teplem svého těla zahřejete bříško miminka, houpavými pohyby mu **pomůžete odbrknout** nebo **posunout bublinku plynu ve střevch**. Kontaktem nikdy neuškodíte. Ať už nosíte v šátku, nosítku, v náručí, tulíte se v posteli nebo poskakujete na míči.
2. **Hlad, uspokojení potřeby sání:** pro miminka je **Váš prs to nejkrásnější a nejdůležitější**, co na světě mají. Poskytuje jim mléko, na hlad, na žízeň, na uklidnění. Některá miminka mají velmi silnou potřebu sání. Především v prvních týdnech života někdy potřebují mít prs v puse téměř 24h denně. Nebojte se, toto období přejde, čím je miminko větší, tím víc zájmů má a tím méně je jeho alfou a omegou Váš prs. Častá potřeba sání rozhodně nesouvisí s nedostatkem mléka! Ale pokud není uspokojena, je možnou příčinou pláče a nespokojenosti.

3. **Pocit mokra po vyprázdnění (nebo se miminko nechce vyprázdnit do plenky):** některá miminka jsou velmi citlivá na pocit mokra, i když máte pocit, že jste právě teď přebalili, může se při kojení či pláči opět vyprázdnit. Některé děti jsou citlivé na vyprázdnění do plenek. Nechtějí, zkuste je při pláči rozbalit a sledovat, jestli se vyčurají nebo ne. V každém případě jim volnost bez plenky pomůže uvolnit i případné „prdíky“. Hluběji se tím zabývá **Bezplenková Komunikační Metoda (BKM)** více informací např. na <http://materstvisro.cz/prdiky-boli-brisko/>
  
4. **Přílišná únava a neschopnost uklidnit se a usnout:** miminko, pro které je na světě vše nové, cizí a náročné, musí každý vjem, každou vůni, hlas, pohyb, světlo nebo zvuk, které za celý den zaznamenalo, zpracovat a uložit do hlavičky. To je náročná situace, se kterou si ta malinkatá hlavička naráz neumí poradit. Je z toho zmatená a neklidná – reaguje podrážděním, napínáním a pláčem. Tato situace, která nastává ve většině případů večer a může trvat do pozdní noci, navíc se tato situace dost často opakuje po dobu několika dní, týdnů, někdy i měsíců. Je dobré vědět, že je to zcela **NORMÁLNÍ**. Velmi náročné, ale běžné. Postupně se tento stav bude zlepšovat a brzy vymizí. Prostě vezměte miminko do náruče a nabídněte prs, někdy to budete muset opakovat třeba 3x po sobě než se miminko uklidní, někdy to nezabere vůbec. **Nikdy prosím nenechávejte miminko plakat samotné.** Rezignuje a zlomí to jeho křehkou dětskou dušičku. Pláč v náruči milující maminky je úplně jiný než pláč opuštěného miminka! **Zkuste se prosím uklidnit**, miminko cítí Váš strach a nervozitu a pláče o to víc. Soustřeďte se sama na sebe, zodpovězte si otázku, proč Vás pláč tak rozčiluje, trápí, trýzní? Vzdechněte a naladěte se na své miminko. **Nebojte, Vy to umíte nejlépe.** Vy jste s ním byli 9 měsíců spojeni. Zkuste se miminka zeptat, co ho trápí a naslouchat... Zkuste nalézt to, co vás oba uklidní ať už je to zpívání, společná koupel, baby masáž nebo monotónní pohupování. Podobná situace pravděpodobně nastane po velké návštěvě, nezvyklé situaci, návštěvě lékaře, novém zavedení např. cvičení a podobně. Pro miminko je to náročná situace, se kterou si neumí poradit. Proto opět reaguje nespokojeností a pláčem. Uklidněte se a hledejte, co vás uklidní. Pokud už máte pocit, že pláč nesnesete ani o vteřinu déle – je to normální i my maminky máme své limity. Řekněte to miminku a předejte ho do náruče tatínka. Někdy překvapivě pláč ustane a všichni spokojeně usnete ☺
  
5. **Potřeba vyplakat své nebo Vaše prožitky:** miminko, které prožilo **těžký porod** (kleště vex, císařský řez) nebo bylo od Vás v prvních hodinách či dnech života **odděleno**, může mít potřebu Vám tohle všechno povědět. A protože to jinak neumí, **poví Vám to**, jako svému nejbližšímu člověku, **pláčem**. Vypláče si všechny své negativní zážitky, někdy to trvá jeden večer, někdy několik měsíců. Pokud Vy sama jste prošla podobným traumatem (vyvolávaný porod, komplikovaný porod, císařský řez) můžete nevědomky svá traumata přenášet na miminko. Zkuste se zamyslet, jak v sobě máte

porod a poporodní období uzavřené. Někdy pomůže relaxace, nebo si prostě jen promluvit s blízkou přítelkyní. Na škodu nejsou ani bylinné preparáty jako např. Kozlík lékařský nebo Bachovy esence.

6. **Opravdové bolení břicha:** může být příčinou pláče, ale předchozí situace jsou daleko pravděpodobnější. Pokud si miminko potřebovalo odbrknout, nebo vypustit plyny pravděpodobně k tomu už došlo během nošení a pohupování. Na bolavé břicho také pomáhá:

- nahřívací polštářek,
- masáž po směru hodinových ručiček
- masáž ředěným éterickým olejem z levandule
- společná koupel v teplé vodě – nádherně Vás oba zklidní a miminku navodí pocit, že je opět v děloze
- nezabralo vůbec nic? Můžete zkusit k tomu všemu přidat Espumisan kapky (jsou vhodné už od prvních dnů, neškodné, působí pouze ve střevech a pomáhají odstranit bublinky vzduchu ve střevech) nebo také laktobacily (Bio Gaia, Laktobacílky apod, ty pomáhají osídlit nezralá střívka miminek „hodnými bakteriemi“), zamyslet se nad souvislostí s některou potravinou ve Vaší stravě, podáváte Vigantol (syntetický vitamin D)?

Někdy a to zřídka může mít miminko bolení břicha způsobené alergií na bílkovinu kravského mléka (ABKM) nebo **Laktózovou intolerancí**.

## ABKM

Alergie na bílkoviny kravského mléka je nežádoucí odpovědí našeho imunitního systému na některé bílkoviny (proteiny) obsažené v kravském mléce. Nejčastěji bývá diagnostikována ve věku 3–6 měsíců. Může vzniknout:

- u dětí plně kojených
- u dětí na umělém mléce
- až v době podávání příkrmů

Průzkum provedený v r. 1999 v Praze konstatuje výskyt 0,66 % ABKM v kojenecké populaci.

Příznaky:

**trávicí potíže** (průjmy, koliky, zvracení)

**kožní projevy** (atopický ekzém, kopřivka)

**respirační obtíže** (alergická rýma, astma)

Při podezření na ABKM je však potřeba provést řadu testů, než je možné ji definitivně stanovit! Usuzovat na ni pouze na základě večerního pláče či „koliky“ je nevhodné! Při potvrzené alergii na bílkovinu kravského mléka se přistupuje ke striktní dietě. Vysadí se mléko i mléčné výrobky, je nutné se vyvarovat všech zdrojů kravských bílkovin. U kojených dětí je obvykle možné s kojením pokračovat, pouze v některých případech se kojícím matkám doporučuje dodržovat speciální dietu. U nekojených dětí je nutné používat speciálně upravená mléka s plně naštěpenou (hydrolyzovanou) bílkovinou .

### Laktózová intolerance

Jedinci, kteří jsou postiženi laktózovou intolerancí, mají nedostatek enzymu laktázy. Z tohoto důvodu nejsou schopni zpracovat a vstřebat mléčný cukr – laktózu. Činností střevních bakterií nestrávená laktóza kvasí a dochází k **nadměrné produkci plynů**. Důsledkem jsou **bolesti břicha, nadýmání a průjemy**. Na rozdíl od alergie na bílkovinu kravského mléka se intolerance laktózy projevuje pouze trávicími potížemi - ke kožním ani respiračním projevům nedochází. Striktní bezmléčná dieta většinou při intoleranci laktózy není nutná. Postižený obvykle bez větších obtíží snese malé množství mléka nebo mléčných výrobků. Pro jogurty a sýry je typické, že obsahují menší množství laktózy v důsledku činnosti bakterií mléčného kvašení.

Specifickou situací je laktózová intolerance přechodná, získaná. K té dochází nejčastěji při narušení střevní mikroflóry po podávání antibiotik nebo po prodělaném střevním infekčním onemocnění. Obvykle trvá 1-3 týdny, dokud se střeva nezahojí.

Máte-li u svého dítěte podezření na ABKM nebo na laktózovou intoleranci, kontaktujte svého pediatra. Diagnostika a léčba těchto onemocnění vždy patří do rukou lékaře.

Zdroj: PETRŮ, Vit et al. *Dětská alergologie* . 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2012, 531 s. Aeskulap. ISBN 978-802-0425-843.

*Hodně energie, síly a radosti z kojení*

*Vaše LP*

*Veronika*



