

# KOLKI



Czy Twojemu dziecku  
dokuczają kolki?

Imię dziecka:

.....



## Kolki

### Okiem mamy

Po urodzeniu dziecka doświadczasz zarówno wielu cudownych, jak i tych trudniejszych chwil. Pierwsze kolki zdecydowanie zaliczają się do tych drugich i stanowią ważną próbę cierpliwości.

#### Jeśli Twoje dziecko

- bywa niespokojne, rozdrażnione, płacze bez określonej przyczyny
- gdy płacze, ma cierpiący wyraz twarzy, podkurcza i pręży nóżki
- płacze w taki sam sposób o podobnych porach (najczęściej po południu i wieczorem)
- ma wzdęcia, gazy i trudności z wypróżnianiem lub powiększony obwód brzuszka
- poza określonymi porami czuje się dobrze, prawidłowo przybiera na wadze i prawidłowo się rozwija,

**najprawdopodobniej problemem jest właśnie kolka.**

#### Zdaniem specjalistów, przyczyną koliek mogą być:

- Przyczyny koliek pomimo postępu medycyny wciąż pozostają nie do końca poznane. Uważa się, że w ich powstawaniu odgrywają rolę:
- zaburzenia czynności przewodu pokarmowego związane z jego niedojrzałością
  - zaburzenia trawienia, prowadzące do bolesnych skurczów jelit
  - łykczywe jedzenie i związane z tym łykanie dużej ilości powietrza;
  - nietolerancja pokarmowa na któryś ze składników diety mamy;
  - alergia pokarmowa na białka mleka krowiego;
  - nietolerancja laktozy;
  - napięcie, niepokój i stany lękowe u mamy lub obojga rodziców;
  - zaburzenia składu flory jelitowej.

## Mamo, sprawdź czy u Twojego dziecka występują kolki

karmienie: naturalne/sztuczne

Dzień tygodnia	Czas trwania incydentu płaczu (minuty, godziny)	Liczba incydentów	W jakich godzinach są objawy	Okoliczności towarzyszące (zmiana diety, szczepienie, infekcja w rodzinie)
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				

## Mamo, sprawdź czy u Twojego dziecka występują kolki

karmienie: naturalne/sztuczne

Dzień tygodnia	Czas trwania incydentu płaczu (minuty, godziny)	Liczba incydentów	W jakich godzinach są objawy	Okoliczności towarzyszące (zmiana diety, szczepienie, infekcja w rodzinie)
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				

**Kolka jest problemem przejściowym, bywa jednak męcząca dla maluszka i członków rodziny.**

**Płacz i rozdrażnienie dziecka – któremu rodzice nie potrafią pomóc – powoduje niepokój i stres. Do napięć przyczyniają się również nieprzespane noce.**

### **Okiem specjalisty**

Kolki występują najczęściej od urodzenia lub od 3. tygodnia życia dziecka, a ustępują około 3., najpóźniej 5. miesiąca. Dolegliwość ta dotyka nawet 40% noworodków i niemowląt.

Objawy mogą wystąpić zarówno u dzieci karmionych mieszankami mlecznymi, jak i wyłącznie pokarmem naturalnym.

### **Jak radzić sobie z kolką?**

- Przede wszystkim odwiedź lekarza pediatrę, by upewnić się, że dziecko jest zdrowe. Pomoże to ograniczyć stres i napięcie.
- Podczas występowania kolki staraj się zachować spokój, ponieważ dziecku mogą udzielać się negatywne emocje rodziców.
- Pomocne bywa odseparowanie maluszka od bodźców zewnętrznych (hałas, zapachy).
- Pamiętaj o odpowiedniej technice karmienia maluszka. Ważne, byś karmiła spokojnie, bez pośpiechu, w pozycji uniesionej – tak, by główka dziecka była wyżej niż reszta ciała.
- Jednym ze sposobów jest bardzo delikatny masaż brzuszka malucha wykonywany ciepłą dłońmi. Ułóż dziecko na plecach i okrężnym ruchem, zgodnym z ruchem wskazówek zegara, rozmasuj wzdęty brzusek.

### **W rozpoznaniu kolki mogą pomóc III kryteria rzymskie:**

Płaczliwość, niepokój

≥3 godziny/dobę

≥3 dni/tydzień

≥ 1 tydzień



## Schemat żywienia niemowląt w 1. roku życia

Wiek w miesiącach	Liczba posiłków na dobę*	Wielkość porcji (ml)*	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów <sup>2</sup>
1	7	110	• Ssanie, potykanie	• Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym <sup>1</sup>	• Płynny	• Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140				
5-6	5	150-160	• Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem • Silny odruch ssania • Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa) • Otwieranie ust podczas zbliżania łyżeczki		• Gładkie purée • 4 posiłki mleczne	• Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jajo lub purée ziemniaczane • Kaszki/kleiki bezglutenowe • Produkty zbożowe w małych ilościach: nie wcześniej niż w 5. m.ż., nie później niż w 6. m.ż. (np. kasza zbożowa/glutenowa) • Woda bez ograniczeń • Sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)
7-8	5	170-180	• Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki • Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie		• Zwiększona różnorodność rozdrobnionych lub posiekanych pokarmów • Produkty podawane do ręki • 3 posiłki mleczne od 7-8. m.ż.	• Zmiksowane/drobno posiekane mięso, ryby • Rozgniecione gotowane warzywa i owoce • Posiekane surowe warzywa i owoce (np. jabłko, gruszka, pomidor) • Miękkie kawałki/cząstki warzyw, owoców, mięso podawane do ręki • Kasze, pieczywo • Jogurt naturalny, sery, kefir • Pełne mleko krowie, po 12. m.ż. <sup>3</sup> • Woda i soki – jak wcześniej
9-12	4-5	190-220				

**Rodzic decyduje, co dziecko zje oraz kiedy i jak jedzenie będzie podane. Dziecko, decyduje czy zje i jak dużo zje.**

### Zalecana suplementacja w wieku niemowlęcym:

- Witamina K w dawce 25 µg/dobę, (do ukończenia 3. m.ż.), u dzieci karmionych piersią
- Witamina D w dawce 400 IU\*/dobę (do 6. m.ż.) oraz 400-600 IU\*/d (6.-12. m.ż.)
- DHA – zapotrzebowanie niemowląt na DHA wynosi ok. 100 mg/d. W czasie karmienia piersią kobieta karmiąca powinna przyjmować min. 200 mg/d DHA (a nawet 400-600 mg/d przy małym spożyciu ryb). Jeśli niemowlę nie jest karmione piersią, źródłem DHA mogą być mleko modyfikowane wzbogacone odpowiednio wysoką dawką DHA i suplementy DHA. Po 6. m.ż. ważnym źródłem DHA może być żywność uzupełniająca i suplementy DHA.

\* IU – jednostki międzynarodowe

<sup>1</sup> Orientacyjna liczba posiłków i wielkość porcji 1. Celem, do którego należy dążyć, jest wyłączenie karmienia piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. 2. Mleko podawane jest z piersi, butelki ze smokiem lub otwartego kubka. Pozostałe pokarmy podajemy łyżeczką. 3. Małe ilości mleka krowiego można zastosować do przygotowania pokarmów uzupełniających, ale przed 12. m.ż. życia nie powinno być ono podawane jako główny produkt mleczny.

# Droga Mamo!

Wierzę, że w naszym poradniku znalazłaś odpowiedzi na wiele pytań, które chciałaś zadać. Jeśli masz ich więcej lub pojawiają się nowe, to śmiało korzystaj z pomocy Doradców BebiKlubu.

## Pamiętaj – zawsze możesz liczyć na moje wsparcie!

Jestem mamą i babcią. Tak jak Tobie, miłość i troska o dziecko towarzyszą mi codziennie. Jako doradca BebiKlubu chętnie podzielę się z Tobą moją wiedzą.

Zespół ekspertów – Doradców BebiKlubu, od lat pomaga mamom, które pragną zapewnić swoim dzieciom jak najlepszy sposób odżywiania na każdym etapie rozwoju. Możesz zaufać mojemu doświadczeniu!

Gdy pojawią się wątpliwości, zawsze chętnie pomogę i odpowiem na pytania związane z żywieniem i rozwojem Twojego dziecka.

## Masz pytania dotyczące żywienia Twojego dziecka?



**Zadzwoń**

**801 16 5555**

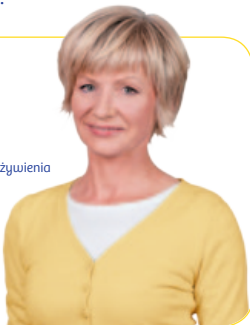
Od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00  
(opłata zgodna z cennikiem Twojego operatora)



**Wejdź na stronę**  
**[www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl)**

**Lucyna**

doradca ds. żywienia



Z oddaniem chcemy wspierać Cię w karmieniu piersią, ponieważ wierzymy, że jest ono najlepszym sposobem żywienia Twojego dziecka i zapewnia mu wiele korzyści. Ważne jest, abyś zarówno w okresie przygotowania się do karmienia piersią, jak i karmienia, dbała o swoją zdrową i zbilansowaną dietę. Jeśli zdecydujesz się zakończyć karmienie piersią lub połączyć je z karmieniem mlekiem modyfikowanym, może to zmniejszyć produkcję Twojego mleka i zmiana tej decyzji w okresie późniejszym może być trudna.

Zanim zaczniesz używać mleka modyfikowanego, zalecamy, abyś pomyślała o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Aby zapewnić zdrowie Twojemu dziecku, zawsze przestrzegaj wskazówek producenta, dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.

By pomóc Ci podjąć najlepsze decyzje dotyczące karmienia Twojego dziecka, zachęcamy, abyś zawsze konsultowała się z lekarzem lub innym specjalistą od spraw zdrowia.

Więcej porad znajdziesz na **[www.BebiKlub.pl](http://www.BebiKlub.pl)**