

Колики – как помочь ребенку

Колики – это главная проблема, которая доставляет дискомфорт ребенку с первых недель жизни и продолжается до трех–четырех месяцев.



В проявлении колик наблюдается закономерность, которая называется «правилом трех» (Wessel M.A. et al., 1954):



колики начинаются в первые 3 недели жизни;



продолжаются около 3 часов в день;



заканчиваются в возрасте около 3 месяцев жизни.

Основные симптомы – покраснение лица, сжатие кулачков, поджатие ног к животу, сильный плач, напряженный, твердый живот, проблемы со сном, сильное беспокойство, раздражительность.

Как можно облегчить симптомы?

- Укачивание и массаж
- Перед кормлением положите ребенка на животик – так вы ускорите его процесс газообразования.
- После еды, напротив, некоторое время подержите малыша в вертикальном положении – так ему удастся избавиться от лишнего воздуха
- Соблюдение правильной техники грудного кормления. Живот младенца должен быть прижат к животу матери, его шея и туловище – находиться на одной линии;
- Носите малыша на руках, прижав к животу матери, или положение на животе, с согнутыми в коленях ножками (можно на теплой грелке);
- Целесообразно проведение курса общего массажа, массажа живота:
 - легкое поглаживание животика ребенка по часовой стрелке (около 10 оборотов);
 - поочередное сгибание–разгибание его ножек, прижимая их к животу (по 6–8 повторений);
 - выкладывание малыша на животик и проведение поглаживающих движений по спинке, по направлению от живота к пояснице;
- Использование фитопрепаратов ветрогонного и мягкого спазмолитического действия, содержащих различные травы;
- Применение газоотводных трубочек, очистительной клизмы
- Спазмолитические препараты
- Коррекция нарушений кишечного микробиоценоза.

