

Kolka niemowlęca

Występowanie kolki stwierdza się u ponad 40% populacji niemowląt do 3 miesiąca życia.



Kolka niemowlęca pojawia się zazwyczaj od 3 tygodnia życia, w większości przypadków ustępuje około 3 miesiąca życia. Występuje zwykle wieczorem i objawia się napadowym niepokojem i długotrwałym płaczem. Objawy mogą wystąpić zarówno u dzieci karmionych mieszankami mlecznymi, jak i wyłącznie pokarmem naturalnym.

Aby rozpoznać kolkę muszą być spełnione jednocześnie trzy warunki:

- napad niepokoju, płaczu rozpoczynający się i kończący bez określonej przyczyny,
- napad trwający co najmniej 3 godziny w ciągu doby, pojawiające się minimum 3 dni w tygodniu przez co najmniej jeden tydzień,
- rozwój dziecka i jego wzrastanie są prawidłowe.

Wśród przyczyn kolki niemowlęcej należy wymienić:

- niedojrzałość układu pokarmowego,
- nieszczelną barierę jelitową,
- niedojrzałość układu nerwowego,
- połykanie powietrza w czasie jedzenia lub nadmierne wytwarzanie gazów jelitowych,
- zaburzenia flory jelitowej,
- przenoszenie na dziecko niepokoju rodziców,
- nieprawidłowa technika karmienia.

Objawy kolki niemowlęcej mogą występować m.in. w przebiegu: alergii pokarmowej – najczęściej alergia na białka mleka krowiego, nietolerancja laktozy lub patologicznego refluksu żołądkowo-przełykowego.

W przypadku rozpoznania kolki niemowlęcej można zalecić:

- ograniczenie narażenia dziecka na bodźce zewnętrzne i pozostawienie go w spokoju podczas płaczu,
- modyfikacja diety matki karmiącej piersią (unikanie mocnej kawy i herbaty, ostrych przypraw, czekolady, białka mleka krowiego, orzechów, ryb),
- masaż brzuszka i inne czynności kojące,
- wyeliminowanie białek mleka krowiego z diety dziecka,
- stosowanie herbatek ziołowych z koperku, mięty itp.,
- stosowanie probiotyków.