

Ublinkávání kojenců po jídle znají nejen rodiče malých dětí, ale i ti, kteří byli svědky jejich krmení. Robátko se dobře napapá, vypadá velmi spokojeně, ale po chvíli najednou vidíme, že mu z pusinky něco teče. Je to nějaký závažný problém, který by se mělo řešit nebo jde o úplně obyčejnou záležitost, kterou vyřídíme otřením pusinky?

Obecně se dá odpovědět, že se téměř vždy jedná o **naprosto přirozenou reakci**, kterou opravdu není nutno nějak radikálně řešit. Ublinkávání způsobují hlavně dvě věci. Jednak u kojenců ještě nemáme rozvinutý trávicí systém a navíc miminka jsou většinou velmi žravá a nedočkavá a tím pádem se při krmení do jejich bříšek dostane také **velké množství vzduchu**. A ten, sice jde dovnitř rychle, ale po chvíli se snaží dostat podobně rychle ven a vytlačuje pokrm. No a dítě si pak prostě trochu ublinkne. Přimo po jídle mu z pusy vyteče vlastně skoro čisté mléko, pokud k ublinkávání dochází později, tekutina má již trochu jinou konzistenci, protože je částečně strávená.

Existují i další příčiny, které mohou výše popsanou přirozenou reakci zesilovat. Například matka vytváří **příliš mnoho jídla**, které miminko nedokáže pohodlně polknout, snaží se hltat a pumpuje do sebe ještě více vzduchu a navíc po krmení má plnou pusku mléka. Také se může stát, že je **kojenec překrmený** a jeho žaludek nedokáže nadměrné množství potravin strávit a proto je vrací zpět. Občas problém zesílí i **špatná poloha při kojení**, kdy dochází k nějakému tlaku na žaludek miminka. Pokud naše dítě ublinkává často, hlídejme si, aby jeho hlavička byla vždy výše než břicho. Mezi závažnější příčiny ublinkávání patří **alergie** na nějakou látku, která je v jídle obsažena. Týká se to i mateřského mléka, které může obsahovat i pro dítě nežádoucí substanci z matčina pokrmu.

Příčina ublinkávání

Pod pojmem blinkání rozumíme **zvracení nebo vytékání malého množství potravy z úst**. S tímto problémem se nejčastěji setkáváme **u novorozenců a malých kojenců**. Hlavní příčinou je **zpětný tok žaludečního obsahu do jícnu** v důsledku volného svěrače mezi jícnem a žaludkem – tzv. gastroezofageální reflux, který je v tomto věkovém období zcela běžný a růstem dítěte se postupně upraví.

Další možné příčiny:

- zvýšená plynatost střev a žaludku (spolykaný vzduch během kojení)
- vodorovná poloha dítěte
- větší pohybová aktivita dítěte
- nešetrná manipulace s dítětem během oblékání a přebalování
- anatomické odlišnosti ve vztahu jícen – žaludek – bránice

2. Co můžete udělat pro zmírnění blinkání

- během kojení nechte dítě **cca 2x odříhnout** (po prvních pěti minutách a pak ještě jednou v průběhu kojení dle situace – zejména hltavě pijící dítě)
- zkuste dítě **krmit v kratších intervalech**

- **zvyšte polohu dítěte** tak, aby hlavička a horní část trupu byla výše než břicho a zadeček - praktické provedení: podložte nohy postýlky nebo matraci cca 10 cm vysokou podložkou - samozřejmě na straně hlavy dítěte
- pokud dítě trápí větry, použijte **Sab simplex, fenyklový čaj po lžičkách, jemné masáže břicha**
- s dítětem **manipulujte** během přebalování a oblékání **velmi pomalu**, nespěchejte

Nezmírní-li se potíže po uvedených opatřeních, lze u plně kojeného dítěte použít **prostředek vyrobený ze svatojánského chleba** (Nutriton), který obsah žaludku zahustí. Pokud je dítě živeno uměle, je na místě použít některý z **mléčných přípravků označený symbolem AR** (antirefluxové mléko). V takovém případě ale **konzultujte situaci s ošetřujícím dětským lékařem**, protože je nutné prospívání dítěte častěji sledovat.