

**Bolesti břicha u kojenců se označují jako kojenecká kolika. Vyskytuje se u většiny kojenců v prvních týdnech života a zpravidla spontánně odezní v průběhu 3. - 4. měsíce života. Proto se jí též říká tříměsíční kolika. Kojenecká kolika postihuje kojené i nekojené děti. Ve večerních hodinách se objevují záchvaty neztišitelného pláče, dítě se neklidně svíjí, napíná a přitahuje nožičky k břichu.**

## Kde se ve střevech bere vzduch?

Do trávicího ústrojí se vzduch dostává polykáním se stravou a při **trávení potravy působením střevních bakterií**. Spolykaný vzduch částečně odchází při říhání, většina plynů se ve střevech vstřebává a část odchází ven konečníkem.

Jestliže se naruší rovnováha mezi hromaděním a odstraňováním střevních plynů, dochází ke tvorbě bublinek. Drobné vzduchové bublinky zpění hlenový povlak na stěně trávicí trubice, což zabrání přirozenému vstřebávání a odchodu plynů. Hromadění plynů ve střevech je doprovázeno **nafouklým břichem a křečovitými bolestmi břicha**. Oslabená břišní stěna u kojenců znesnadňuje odchod střevních plynů.

Navíc mléčná strava, která tvoří hlavní a jedinou složku výživy v prvních čtyřech měsících života, vyvolává zvýšenou tvorbu vzduchových bublin ve střevech dítěte.

## Proč vzniká kojenecká kolika?

Přesná příčina **tříměsíční koliky** není jednoznačně objasněna. Na jejím vzniku se může podílet hned několik faktorů.

Narozené děti mají nezralý trávicí systém s nedostatečným složením střevní mikroflóry, což se projevuje **zvýšenou plynatostí v zažívacím ústrojí** tzv. meteorismem. Plynem roztažená střeva způsobují **kolikovitě bolesti**.

Velký vliv na meteorismus má **složení jídelníčku matky**. Pokud matka konzumuje nadýmavé potraviny jako luštěniny, papriky, zelí, cibuli, čerstvé pečivo, může u dítěte způsobit kojeneckou koliku. Bolesti břicha může vyvolat i pití kravského mléka. V tomto případě se u dítěte vyvinula přecitlivělost na bílkovinu kravského mléka. Další příčinou bolestí břicha u kojenců může být polykání většího množství vzduchu při pití mléka. Častější bývá u dětí krmených z lahvičky. Při přípravě je důležité mléko co nejméně protřepávat, aby se nenapěnilo, a během krmení je vhodné dělat přestávky na odřihnutí.

U dětí krmených umělou kojeneckou výživou může být problém v **příjmunadměrného množství mléka**. Překrmování vede k nadměrnému podávání cukrů, které zatěžují trávicí systém, a mohou způsobit bolesti břicha.

**Kojenecká kolika** může být podmíněné stresem v rodině.

## Kojenecká kolika - příznaky

U předtím zcela bezproblémového kojence se v různých intervalech a intenzitách objevují záchvaty neztišitelného pláče bez zjevné příčiny. Dítě plače vysokým tónem, někdy se zdá, že až křičí. Jindy je pouze neklidné a dráždivé. Kromě toho má sevřené pěstičky, natahuje nožičky, různě se kroutí a vzpírá. Jeho břicho je nafouklé a trochu tvrdé.

**Kojenecká kolika** začíná náhle, bez jednoznačné příčiny u prospívajícího jinak zdravého dítěte. A končí odchodem větrů, někdy i stolice.

O kojenecké kolice se hovoří, pokud se tyto potíže objevují po dobu **3 hodin denně, po 3 dny v týdnu, ve 3 po sobě následujících týdnech.**

## Diagnostika kojenecké koliky

Jestliže se **bolesti břicha** objevují pravidelně u jinak zdravého a prospívajícího kojence, můžete kojeneckou koliku léčit sami. Bolesti břicha však mohou signalizovat závažnou poruchu trávicího ústrojí, zvláště pokud se ke kojenecké kolice připojí i jiné příznaky jako **zvracení, horečka, neprospívání a výrazná změna v chování dítěte.**



## Kojenecká kolika - léčba

Jednoznačné doporučení pro léčbu kojenecké koliky neexistuje. U každého kojence funguje jiná metoda či kombinace více postupů. Základem léčby i prevencí onemocnění je správná výživa dítěte i kojící matky a režimová opatření. Jestliže tyto konzervativní postupy nestačí, přistupuje se k medikamentózní léčbě spočívající v podávání **protinadýmavých látek a probiotik**. Nejinvasivnější metodou je zavedení rektální rourky.

## Výživa matky při kojení

Pokud žena kojí, měla by jíst **nenadýmavé potraviny**. Nadýmavých potravin je celá řada a každému dítěti vadí jiné potraviny. Proto je důležité, aby matka vyzorovala, které jídlo způsobuje kolikovitě bolesti břicha u jejího dítěte. Potíže nejčastěji způsobují luštěniny, ze zeleniny hlavně rajčata, papriky, květák, brokolice a zelí, z ovoce švestky, jablka, meruňky, hrozny. Nadýmavě působí i čokoláda, cukrovinky, sycené nápoje a kynuté buchty nebo potraviny. Bublínky v sycených nápojích způsobují nadýmání. Nadměrné množství cukru přispívá k **přemnožení kvasinek ve střevech**, kde způsobují plynatost.

U nekojených dětí lze podávat antikoliká mléka, která obsahují naštěpenou (hydrolyzovanou) bílkovinu kravského mléka, snížené množství laktózy (mléčného cukru) a cukry (prebiotické oligosacharidy) podporující růst a osídlení střeva zdravými prospěšnými bakteriemi.

## Kojenecká kolika a režimová opatření

Odchod střevních plynů usnadňuje a střevní peristaltiku zlepšuje masáž bříška, cvičení s nožičkami, poloha na bříšku i teplý obklad na bříško.

Masáž bříška v oblasti pupku ve směru hodinových ručiček zlepšuje pohyby střev (střevní peristaltiku) a **usnadňuje odchod střevních plynů**. K masáži můžete použít speciální éterické oleje či gely s přídavkem silic. Silice zmírňují křeče (působí spasmolyticky) a tím zklidňují bolestivé bříško. V lékárně můžete zakoupit **masážní emulgel či masážní olej**.

Podobným mechanismem funguje i cvičení s nožičkami, při kterém několikrát za sebou přitlačíte nožičky miminka k jeho bříšku. Mnohdy dojde při cvičení k odchodu střevních plynů.

Křečovitě bolesti břicha mírní i teplý obklad přiložený na bříško dítěte. Můžete použít plenku nahřátou žehličkou nebo termofoř. Často pomůže také teplá koupel, která miminko uklidní a uvolní.

Poloha na bříško a bříškem na předloktí rodiče tzv. na tygřika usnadňuje odchod střevních plynů. Obě polohy lze využít i preventivně.

## Bylinky na kojeneckou koliku

Kojeným dětem se nedoporučuje kromě mléka podávat žádné jiné tekutiny ani čaje. Prostřednictvím mateřského mléka se mohou dítěti dostat účinné látky z bylinek, které **působí proti nadýmání**. Speciální bylinné čaje určené pro kojící matky obsahují anýz, fenýkl či kmín.

## Kojenecká kolika a tišící metody

Dítě s kojeneckou kolikou se může zklidnit při chování, kolébání a houpání v náručí nebo nošení v šátku. U některých miminek pomůže zpívání, broukání a tiché mluvení.

## Léky na kojeneckou koliku

Množství vzduchu ve střevech snižují a vstřebávání vzduchu usnadňují léky proti nadýmání tzv. deflatulencia. Tyto protipěňivé přípravky zajišťují rozpad pěny bránící vstřebávání plynů ve střevě.

V lékárně může zakoupit přípravky přímo určené pro kojence. Podávají se v kapkách před každým kojením nebo se přidávají do láhve s umělou výživou.

## Probiotika

Od bolestí břicha mohou kojencům ulevit **probiotika**. Jedná se o potravinové doplňky obsahující střevní bakterie, zejména lactobacily. Pomáhají navodit a udržet optimální střevní mikroflóru, zmírňují problémy s nadýmáním a bolestmi břicha. Současně posilují obranyschopnost dítěte, imunitní systém dokáže lépe odolávat infekcím a snižuje riziko vzniku alergií.

## Rektální rourka

Poslední možností, jak ulevit mimiku od bolestí břicha, je **rektální rourka**. Jedná se asi o 10 centimetrů dlouhou gumovou hadičku, která se zavádí do konečníku. Již při zavádění uslyšíte odchod střevních plynů nebo se dítě za krátký čas po vytažení rourky samo vykaká. Rektální rourka je kontroverzní pomůcka, někteří odborníci ji nedoporučují. Každopádně při jejím používání nevzniká návyk. Rourka se musí zavádět opatrně, ale poranění stěny konečníku je málo pravděpodobné.

## Kojenecká kolika a prevence

Kojení ani podávání umělé výživy z lahvičky nepřerušujte a po pití nechte dítě odříhnout. Jestliže vaše dítě trpí kojeneckými kolikami, několikrát denně mu masírujte břicho, dávejte ho do polohy na břicho a cvičte s ním.

Dítě nepřekrmujte. Pokud je miminko starší 3 týdnů a dostatečně přibývá, prodlužujte intervaly nočního kojení. Když se v noci dítě vzbudí, zkuste jej pochovat nebo uklidnit dudlíkem.

## Doporučení spojená s kojeneckou kolikou

Jestliže pláč a nespokojenost miminka neustupuje, nepodceňujte jeho potíže a vyhledejte dětského lékaře.

Podávání přípravků obsahujících probiotika nebo kapky absorbující volný plyn konzultujte s vaším lékařem.

Pokud vaše dítě trpí kojeneckou kolikou, nabídněte mu dudlík. Aktivní sání uvede do pohybu střeva a usnadní odchod střevních plynů.