

Колики у детей

Колики – это эпизоды беспокойства и сильного плача малыша без видимой причины.

1. Как понять, что у ребенка колики?

- Плач и беспокойство начинаются внезапно
- Длятся не менее 3 часов в день
- Повторяются 3 и более раз в неделю



Важно! Колики не болезнь. Это функциональное состояние, которое может возникнуть у малышек с 2-3 недель. Чаще они самостоятельно проходят к 3 месяцам.

2. Причины колик

Точные причины до конца неизвестны.

Возможные факторы:

- Возрастные особенности пищеварительной системы или недоношенность
- Реакция на вещества пищи, например, белок коровьего молока
- Повышенная чувствительность нервной системы малыша
- Роды путем кесарева сечения
- Тревожность матери
- Курение окружающих взрослых



3. Чем колики отличаются от газиков?

Колики: длительный плач без причины.

Газики: скопление воздуха или газов в кишечнике вызывает дискомфорт.

Как понять, что это газики? Ребенок тужится, напрягается, плач становится слабее после выхода газов или стула. Или ребенок начинает беспокоиться при урчании в животе.

4. Как помочь ребенку при коликах?

- **Создайте спокойную обстановку:** приглушите свет, возьмите ребенка на руки
- **Отвлекающие методы:**
 - Белый шум – фен, пылесос, стиральная машина
 - Укачивание, прогулка в коляске или поездка в машине
- **Контакт «кожа к коже»:** ваше тепло успокоит малыша
- **Питание мамы:** если кормите грудью, попробуйте исключить белок коровьего молока на 7-14 дней. Если улучшений нет, возвращайтесь к обычному рациону.

5. Как помочь ребенку при газиках?

- **Стимуляция выхода газов:**
 - Легкий массаж животика круговыми движениями по часовой стрелке
 - Выкладывайте ребенка на животик несколько раз в день
 - Используйте газоотводную трубку, если другие методы не помогают
- **Тепло:** сделайте теплую ванночку или положите на животик нагретую пеленку
- **Гимнастика:** выполняйте упражнения «велосипед», сгибая и разгибая ножки малыша

6. Когда нужно обратиться к педиатру?

Обратитесь к врачу, если появились **«красные флаги»:**

- Приступы плача ежедневные и продолжаются значимо больше 3 часов в день
- В стуле есть кровь
- Малыш теряет или перестает набирать вес
- Температура поднялась выше 38°C

Важно! Главное – ваше спокойствие. Помните, это пройдет, вы справитесь!

7. Контролируйте «красные флаги»

Ваше спокойствие, поддержка друг друга и уверенность в своих действиях помогут пережить этот непростой период. Но если вас тревожит состояние малыша, обязательно обращайтесь к педиатру!

