



Înțelegerea colicilor și
găsirea liniștii pentru
întreaga familie.

TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE COLICI

- Explicații
- Soluții
- Semne de alarmă

Ce sunt?
De ce apar?
Cum le calmăm?

Realizată cu ajutorul



TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE COLICI CUPRINS

I. Ce sunt colicile?

DEFINIȚIA ȘI CARACTERISTICILE COLICILOR _____ 2

MANIFESTĂRI CLINICE _____ 3

CARE SUNT CAUZELE APARIȚIEI COLICILOR? _____ 4

II. Remedii și metode de alinare

REMEDII UTILIZATE ÎN GESTIONAREA COLICILOR _____ 6

CUM ÎȚI POȚI LINIȘTI BEBELUȘUL ÎN TIMPUL COLICILOR _____ 11

III. Semnalele de alarmă

CÂND MERGEM LA DOCTOR? _____ 13

IV. EFECTELE COLICILOR ASUPRA FAMILIEI

CONSECINȚELE EMOȚIONALE ȘI RELAȚIONALE ALE COLICILOR _____ 15

V. Prevenirea epuizării

CE POȚI FACE PENTRU A EVITA EPUIZAREA? _____ 18





I. Ce sunt colicile?

DEFINIȚIA ȘI CARACTERISTICILE COLICILOR

Durată, evoluție și factori

Colicile sunt episoade de plâns intens care durează minim 3 ore pe zi, apar în cel puțin 3 zile pe săptămână și se repetă timp de 3 săptămâni consecutiv, de obicei la bebelușii între 1 și 3 luni. Crizele apar la un copil perfect sănătos, cel mai des în a doua parte a zilei, cam la aceeași oră.

Sunt momente foarte frustrante pentru părinți: plânsul apare brusc, este puternic și pare că nimic nu-l liniștește. Totuși, exact cum apar... așa și trec. Colicile sunt cel mai intense în jurul vârstei de 6 săptămâni și se estompează după 3 luni.

Nu există o predispoziție clară: nu contează dacă bebelușul este alăptat sau hrănit cu formulă, dacă este băiețel sau fetiță, născut la termen sau prematur. Colicile pot apărea la orice bebeluș.

I. Ce sunt colicile?

MANIFESTĂRI CLINICE

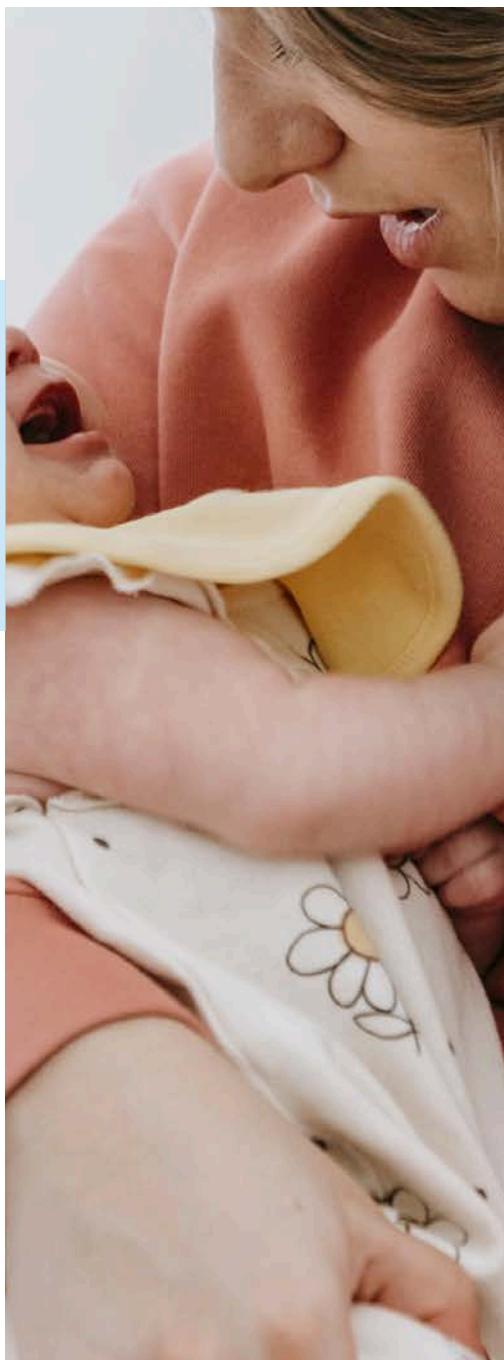
Semne și simptome ale colicilor

- copilul începe să plângă din senin (deși este hrănit și are scutecul schimbat), se înroșește la față și se încrunță,
- ridică picioarele cu genunchii spre burtă, freacă intens călcâiele,
- strânge pumnii și poate emite și gaze,
- timbrul plânsului este de obicei înalt.

Când încearcă să-l liniștească, mama îl pune la sân, dar bebelușul sugă agitat, se încordează, lasă sânul și începe din nou să plângă. În timpul plânsului înghite aer, ceea ce îi poate accentua disconfortul. Uneori, în dorința de a-l calma, ajunge să fie hrănit prea des, ceea ce creează un cerc vicios. În aceste episoade, bebelușul este dificil de liniștit. Colicile pot apărea la orice copil, indiferent de sex.

De ce reprezintă un motiv de îngrijorare?

Pentru părinți, colicile sunt epuizante și frustrante. Atât copilul, cât și părinții ajung să fie privați de somn și liniște.





I. Ce sunt colicile?

CARE SUNT CAUZELE APARIȚIEI COLICILOR?

Deficiența fiziologică tranzitorie de lactază

Lactoza este principalul zahăr din lapte, iar digestia ei necesită o enzimă esențială, numită lactază. În primele săptămâni, activitatea acestei enzime poate fi mai scăzută, mai ales la bebelușii născuți înainte de termen. Uneori cauza poate fi o digestie mai lentă a lactozei, zahărul natural din lapte. Atunci când lactoza nu este descompusă complet, ea ajunge în intestin unde este fermentată de bacteriile locale. Procesul generează gaze, disconfort și o trecere mai rapidă a laptelui prin tubul digestiv.

“Plânsul de seară” al sugariilor poate fi legat de acumularea de lactoză neasimilată din hrana zilnică.



Imaturitatea florei intestinale

Imediat după naștere, tractul digestiv este colonizat de bacterii, însă până se formează flora echilibrată, durează în jur de 3 ani. Lactoza (principalul zahăr al laptelui) – sub acțiunea florei – se transformă în gaze, ce distind peretele colonului, producând crampe. Cu cât microbiota este mai echilibrată cu atât producția de gaze este mai redusă și disconfortul copilului este mai mic.

I. Ce sunt colicile? CARE SUNT CAUZELE APARIȚIEI COLICILOR?

Alergia la proteinele laptelui de vacă

Alergia la proteinele laptelui de vacă este o cauză importantă a durerii abdominale. Imaturitatea tubului digestiv face ca alergenii să străbată mucoasa intestinală.

Laptele praf destinat sugarilor are ca sursă laptele de vacă, iar în cazul alăptării sursa o constituie lactatele din alimentația mamei. Supralimentația este o altă cauză de agitație. Suptul la această vârstă este una dintre modalitățile de liniștire, așa că o suzetă este bine venită.

Imaturitatea sistemului nervos

În apariția colicilor este implicată și imaturitatea sistemului nervos, mai exact incapacitatea creierului de a face față stimulilor din viața extrauterină. Nu de multe ori, în încercarea de a calma copilul, familia îl stimulează și mai mult (cu cât lumina e mai puternică, cu cât jucăria e mai zgomotoasă și este legănat mai mult - cu atât plânge mai tare).

Studii relevante

Mai multe studii au arătat că fumatul în timpul sarcinii și al alăptării se însoțește de episoade mai intense de plâns. Există studii care arată o legătură între colicile intense ale sugarului și migrenă (copiii mamelor cu migrenă ar avea forme mai intense de colici). Și nu în ultimul rând anxietatea în cadrul familiei. Cu cât părinții sunt mai anxioși cu atât copilul va fi mai agitat.

Important de reținut: după 4 luni, colicile dispar de obicei. Nu este o problemă permanentă.



II. Remedii și metode de alinare

REMEDII UTILIZATE ÎN GESTIONAREA COLICILOR

Deși este o etapă trecătoare, până când colicile dispar este important ca atât bebelușul, cât și familia să fie ajutați să se liniștească și să treacă mai ușor peste această perioadă.



II. Remedii și metode de alinare REMEDII UTILIZATE ÎN GESTIONAREA COLICILOR

Ce este lactaza și cum ajută bebelușul?

Pentru colici, nu doar cauza contează, ci și soluția potrivită. Picăturile cu enzima lactază sunt un remediu natural care poate fi administrat încă de la naștere, direct în laptele sugarului, matern sau formulă.

Acestea alină colicile abdominale, previn formarea gazelor, reduc tensiunea abdominală, susțin funcția digestivă și ajută la descompunerea lactozei în glucoză și galactoză, ușurând digestia micuților.

Vizitează site-ul și citește articolul: [Colicile și lactaza: ce trebuie să știe orice părinte despre disconfortul digestiv al bebelușilor? Sfatul medicului](#)

Ajutor
în cazurile în care
disconfortul este
cauzat de
digestia dificilă
a lactozei



Colief® Infant Drops este un supliment alimentar. Nu depășiți doza recomandată pentru consumul zilnic. Suplimentele alimentare nu trebuie să înlocuiască dieta variată și echilibrată și un stil de viață sănătos.





II. Remedii și metode de alinare

REMEDII UTILIZATE ÎN GESTIONAREA COLICILOR

Simeticona

Este un compus chimic ce acționează ca un agent anti-flatulent și ameliorează astfel simptomele supărătoare precum: durerea, crampele abdominale, eructațiile și flatulența.

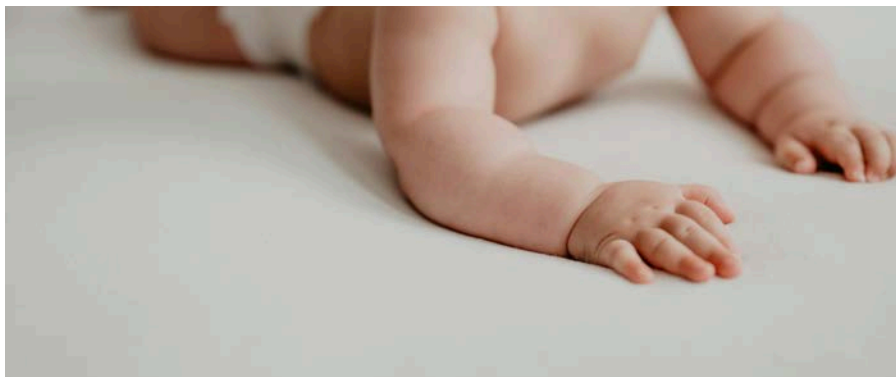
Ceea ce este foarte important la această vârstă este faptul că simeticona nu se absoarbe din tractul gastrointestinal, are un mod de acțiune exclusiv fizic. Nu interferează cu absorbția nutrienților, deci nu are efecte secundare!

În cazul sugarilor, indiferent că produc o cantitate mai mare de gaze (secundar imaturității tractului digestiv) sau înghit aer în timpul crizelor de plâns, simeticona îi poate ajuta să elimine mai ușor aceste gaze.

Ceaiurile

Sunt folosite amestecuri de fenicul, chimen, anason și mușețel. Deși îl pot calma, există și dezavantaje.

Utilizarea lor duce la scăderea aportului de lapte (fiecare cantitate de ceai băută va înlocui aceeași cantitate de lapte). De asemenea sunt îndulcite și pot interfera cu absorbția fierului.





II. Remedii și metode de alinare REMEDII UTILIZATE ÎN GESTIONAREA COLICILOR

Probioticele

În viața intrauterină intestinul este steril. Odată cu prima gură de lapte el începe să fie populat de bacterii, însă ajunge la o floră echilibrată abia în jurul vârstei de 3 ani.

Este bine dovedit faptul că microbiota (flora intestinală) este un regulator al sistemului imun nu numai în intestin ci și în întregul organism. Probioticele nu reprezintă altceva decât niște tulpini de bacterii și drojdii prietenoase. Dar să nu uităm că nu pot avea indicație universală, la pacienții cu imunodeficiențe și la prematuri putând fi periculoase.



Aceste microorganisme ne ajută în procesul de digestie și împiedică dezvoltarea altor specii ce ar putea afecta integritatea tubului digestiv.

Pentru a fi eficiente ele trebuie să ajungă în intestin, deci să reziste atacului acidității gastrice.



II. Remedii și metode de alinare REMEDII UTILIZATE ÎN GESTIONAREA COLICILOR

Eliminarea principalilor alergeni din alimentația mamei

Când toate remediile nu au avut efect, se poate încerca eliminarea laptelui, ouălelor, grâului, alunelor și a peștelui din alimentația mamelor care alăptează. Înaintea acestei decizii dure încearcă să eviți alimentele care fermentează (varza, conopida, fasolea, citricele și condimentele iuți).

Exclue și cofeina.

Schimbarea formulei de lapte

Utilizarea unei formule hipoalergenice în cazul sugarilor alimentați artificial este asociată cu ameliorarea simptomelor. Schimbarea pe formula cu hidrolizat de proteină nu este justificată, nefiind susținută de dovezi științifice.

Întotdeauna întrebă medicul pediatru înainte de a schimba formula.





II. Remedii și metode de alinare

CUM ÎȚI POTI LINIȘTI BEBELUȘUL ÎN TIMPUL COLICILOR

Reducerea stimulilor

Creați un mediu calm și încercați să limitați musafirii și expunerea la stimulii din mediul înconjurător după amiază. Reduceți lumina și vorbiți-i sau cântați-i pe un ton mai jos. Nu folosiți jucării zgomotoase.

Masajul

Masajul vine ca o completare perfectă. Realizat cu un ulei natural, blând și curat, devine un adevărat ritual de confort. Colief® Baby Ulei Calmant pentru masaj respectă pielea delicată a bebelușului, se absoarbe rapid și lasă pielea suplă și hidratată. Masajul regulat poate reduce disconfortul colicilor, sprijină digestia, relaxează musculatura și aduce un somn mai odihnitor, iar pentru tine, devine un moment de liniște și apropiere.

Colief®

Ulei pentru masaj

cu 100% ingrediente naturale

Colief®
Baby Massage Oil
Calmant pentru masaj
100ml

Colief®
Baby Massage Oil
Calmant pentru masaj
100ml

Ulei de migdale

Ulei de Jojoba

Ulei de Lavandă

II. Remedii și metode de alinare

CUM ÎȚI POȚI LINIȘTI BEBELUȘUL ÎN TIMPUL COLICILOR

Muzica de leagăn sau muzica clasică

Muzica în surdina îl liniștește. Încearcă și sunete care îl relaxează.

Zgomotele albe

Zgomotele ritmice - ca cele date de aspirator, de uscător sau de mașina de spălat - de obicei îl pot liniști.

Suzeta

Unii sugari au tendința să sugă tot timpul, dar nu pentru că le este foame, ci pentru că îi liniștește. Pe de o parte, când sug se simt bine, însă pe de altă parte li se accentuează durerea. Oferă-i suzeta pentru a se liniști.

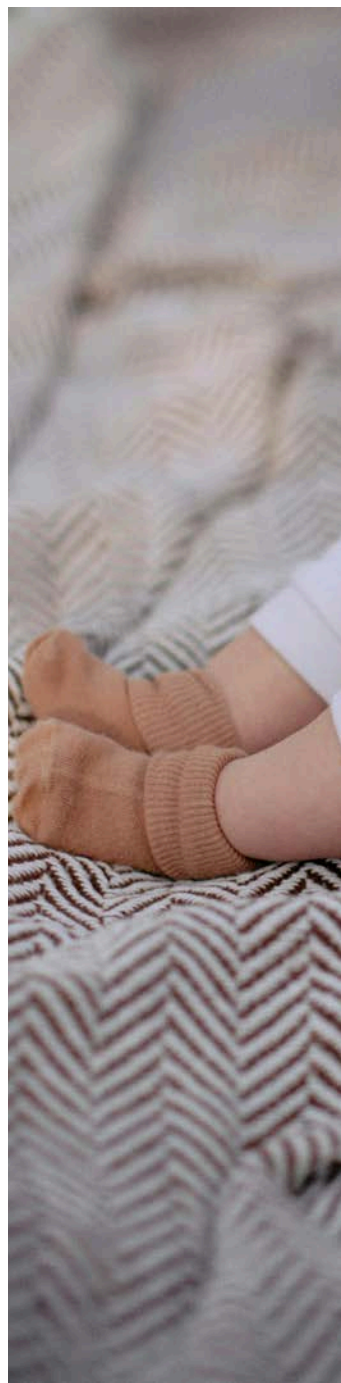
Plimbarea cu căruciorul sau mașina

Mișcarea mașinii de obicei îl liniștește. Uneori doar schimbarea ambientului îl calmează.

Ajutorul unui membru al familiei

Din cauza epuizării fizice nu mai reușești să calmezi copilul. Atunci, celălalt membru al familiei poate ajuta.

Nu încerca mai multe remedii în același timp și nu te panica. Trebuie doar răbdare și să înțelegi că nu este o boală, ci doar adaptarea la viața exterioară.



III. Semnalele de alarmă

CÂND MERGEM LA DOCTOR?

Atunci când sugarul are o criză puternică de plâns, ce ne-ar determina să mergem cu el la medic?



Scaunele

Când crizele de plâns se asociază cu modificarea scaunelor atât cantitativ (scaune numeroase) cât și în ceea ce privește aspectul și conținutul lor:

- scaune apoase și spumoase, însoțite de înroșirea tegumentului feselor
- scaune cu mucozități abundente
- scaune de culoare verde
- scaune cu sânge

Când ceva pare diferit, cere sfatul medicului, e întotdeauna alegerea sigură.

Vărsăturile

La sugarii mici, regurgitațiile sunt frecvente. Când regurgitează, laptele se prelinge ușor pe la colțul gurii, chiar dacă pare mult. În schimb, în cazul vărsăturii, laptele este eliminat cu forță, în jet.

Dacă vărsăturile

- sunt repetitive
- au o constanță (copilul meu varsă în fiecare zi)
- au conținut diferit sau conțin sânge
- sunt de culoare galbenă sau galben-verzuie => vom ști că trebuie consultat medicul.





III. Semnalele de alarmă CÂND MERGEM LA DOCTOR?

Iritabilitatea excesivă

Sugarul cu colici plânge mult în special în a doua parte a zilei. Însă agitația cvasipermanentă sau schimbarea timbrului (mama își cunoaște propriul copil) ridică un semn de întrebare. Tot în categoria semnelor de alarmă intră și plânsul stins sau geamătul.

Letargia

Și cealaltă extremă trebuie să ne determine să mergem la medic. Sugarul este apatic, nu mai urmărește cu privirea, nu mai găngurește, suge slab și doarme aproape continuu.



Modificarea temperaturii

Atât creșterea febrei cât și scăderea ei (hipotermia) sunt semne ce ne indică o altă afecțiune decât colicile obișnuite ale sugarului.

Modificarea respirației

În timpul crizei de plâns trebuie verificat nu numai scutecul sau abdomenul ci și zona genitală. În cazul apariției unei tumefacții, sau schimbarea aspectului zonei respective, trebuie să ne prezentăm urgent la medic.

IV. EFECTELE COLICILOR ASUPRA FAMILIEI

CONSECINȚELE EMOȚIONALE ȘI RELAȚIONALE ALE COLICILOR

Creșterea nivelului de anxietate în familie

Încep grijile...

Am făcut ceva greșit?

Oare are ceva rău?

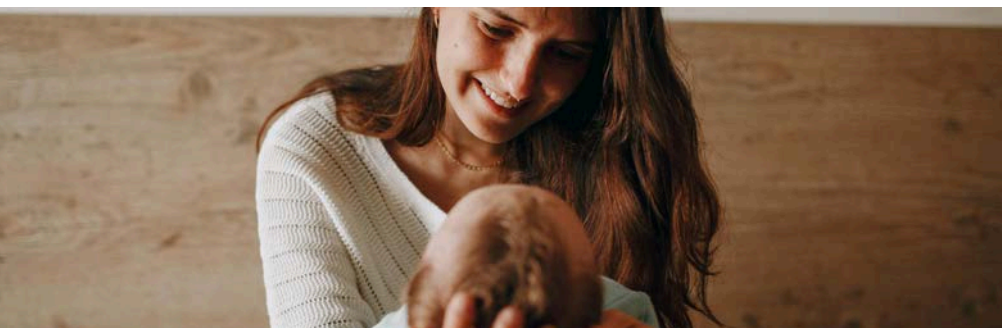
Nu sunt o mamă suficient de bună?

Are laptele meu ceva?

Oare laptele pe care îl bea nu e cel mai bun?

După o lungă așteptare de nouă luni, ați făcut cunoștință cu noul membru al familiei! Vă acomodați treptat cu ritmul meselor și somnului și, dintr-odată apar crize de plâns în care nu știți ce să mai faceți. Copilul este mâncat, scutețul este schimbat, dar este total nemulțumit și orice ați face nu reușiți să-l potoliți.





IV. EFECTELE COLICILOR ASUPRA FAMILIEI CONSECINȚELE EMOȚIONALE ȘI RELAȚIONALE ALE COLICILOR

Abandonul alăptării...

Nu există lapte matern care să nu fie bun! Sau în cazul alimentației artificiale, începe agitația schimbării formulelor de lapte, fapt ce poate duce la agravarea colicilor. Schimbarea formulei de lapte se face doar la indicația medicului!

Apariția depresiei

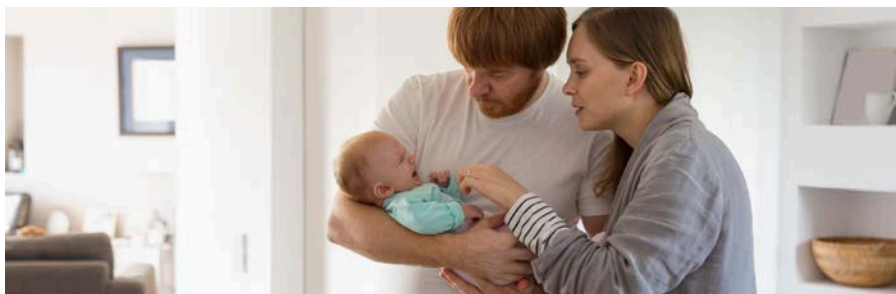
După zile întregi în care copilul nu doarme și plânge seară de seară, mama stă trează și se simte depășită, începe să-și facă apariția depresia. Este o perioadă mai deosebită în care schimbările hormonale după naștere se conjugă cu deprivarea de somn.

Tensiune în familie

După o zi de serviciu, atunci când tatăl ajunge acasă, îl așteaptă un copil care plânge zgomotos, nu poate fi calmat ușor și o soție epuizată și speriată de ce se întâmplă? Ce e de făcut?

În primul rând să comunicăm, să împărtășim ceea ce ni se întâmplă și să cerem ajutor atunci când suntem depășiți. Atât mama cât și tatăl poate liniști copilul.

Când plânge foarte tare, poți folosi căștile pentru a diminua din volum. Plânsul este singura lui formă de comunicare, iar uneori îi este greu să se calmeze - de aceea trebuie să-l iei în brațe, să-i vorbești încet și să nu te simți speriată.



IV. EFECTELE COLICILOR ASUPRA FAMILIEI CONSECINȚELE EMOȚIONALE ȘI RELAȚIONALE ALE COLICILOR

Vizite medicale în exces

Din frica de a nu fi ceva periculos, sugarul este dus mult prea des la doctor.

La prima vizită trebuie povestită exact succesiunea evenimentelor: când apare plânsul, cât durează, cum se manifestă, ce îl calmează, ce mănâncă, cât mănâncă, cum mănâncă, dacă are și alte simptome asociate?

Investigații paraclinice inutile

Din frica de a nu ignora o boală, părinții încep să facă tot felul de analize de laborator și ecografii. Colicile sugarului nu necesită investigații de nici un fel, este o etapă trecătoare în evoluția sugarilor

Sindromul copilului zgâlțâit (shaken baby syndrome)

Când copilul plânge violent și părintele epuizat are un anumit profil psihologic (coleric), îl zgâlțâie să tacă. Numai că, în acest caz, nu numai că el nu va mai plânge, ci va suferi leziuni cerebrale severe! Creierul, insuficient dezvoltat și cu o fragilitate mai mare, se izbește de cutia craniană în timpul mișcării. Pot apărea leziuni cerebrale, oculare dar și leziuni traumatice ale membrelor și coastelor.





V. Prevenirea epuizării

CE POȚI FACE PENTRU A EVITĂ EPUIZAREA?

Îngrijește-te ca să poți îngriji

În primul rând comunică, spune celor apropiați ce simți, cere ajutorul atunci când nu mai poți. Nu te vei simți singură în lumea plânsului și lipsei de somn.



Poți folosi căștile ca să asculți muzică, dar nu cu volum tare, pentru a putea auzi copilul, astfel încât să atenuezi din volumul plânsului.

la-l în brațe atunci când plânge, plânsul este felul lui de a comunica. Totuși, sunt momente în care îl poți lăsa 5-10 minute maxim, să vezi dacă se liniștește singur. Uneori chiar funcționează.



VREI SĂ AFLI MAI MULTE
DESPRE COLICI ȘI
ÎNGRIJIREA BEBELUȘULUI?

DĂ UN CLICK AICI
CITEȘTE CARE ESTE LEGĂTURA DINTRE
LACTAZĂ ȘI COLICI.

Realizată cu ajutorul

