

Lekcja 7: Problemy trawienne maluszka - jak mu pomóc?

W tej lekcji dowiesz się:

- Dlaczego problemy trawienne występują u noworodka,
 - Jakie to są problemy,
 - Jak sobie z nimi radzić. Poznasz cztery praktyczne kroki, które na pewno pomogą w lepszym trawieniu.
-

Dlaczego noworodki mają problemy trawienne?

Układ pokarmowy noworodka dojrzewa stopniowo – pełna dojrzałość wchłaniania składników odżywczych następuje około 10. miesiąca życia, a enzymy trzustkowe odpowiedzialne za trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów osiągają pełną sprawność dopiero w okolicach drugiego roku życia. To sprawia, że w pierwszych miesiącach życia maluch może doświadczać różnych dolegliwości trawiennych.

Najczęstsze problemy trawienne u malucha

1. Gazy i dyschezja jelitowa:

- Dziecko może mieć trudności z nadmiernym gromadzeniem się i trudnością z pozbyciem się gazów z jamy brzusznej,
- Problemem może być tzw. dyschezja jelitowa – sytuacja, w której dziecko jednocześnie napina mięśnie brzucha i zaciska dno miednicy, utrudniając wydalanie gazów. Efektem tego jest dyskomfort, prężenie się i płacz.

2. Kolki:

- Bóle brzucha, zazwyczaj wieczorem, którym towarzyszy uporczywy płacz.
- Jeśli kolki utrzymują się dłużej niż kilkanaście minut, warto poszukać pomocy u fizjoterapeuty, osteopaty lub skonsultować się z lekarzem czy położną.

3. Ulewania:

- Są częstą manifestacją niedojrzałości układu pokarmowego u noworodka.
- Przyczyną może być niewykształcony zwieracz przełyku oraz krótki odcinek przełyku, co ułatwia cofanie się treści pokarmowej.
- W większości przypadków ulewanie jest fizjologiczne i ustępuje samoistnie w ciągu kilku miesięcy.
- Jeśli ulewanie jest uciążliwe, nadmierne, utrudnia przybieranie na masie - skonsultuj się ze specjalistą

Czy odbijanie po karmieniu jest konieczne?

- **Karmienie butelką** – większość dzieci potrzebuje odbicia po każdym karmieniu, aby pozbyć się połkniętego powietrza.
 - **Karmienie piersią** – jeśli dziecko dobrze ssie, nie zawsze wymaga odbijania. Warto jednak obserwować jego reakcje i próbować różnych pozycji, które ułatwią eliminację gazów.
-

Cztery kroki, które pomagają w radzeniu sobie z problemami trawiennymi

1. Ogrzewanie brzucha

- **Dlaczego?**
Ciepło rozluźnia powłoki brzuszne i wspomaga pasaż jelitowy oraz rozluźnienie dna miednicy, co ułatwia wydalanie gazów.
- **Sposoby ogrzewania brzucha:**
 - Termoфор wypełniony pestkami wiśni – dobrze utrzymuje ciepło i dzięki swojemu ciężarowi delikatnie naciska na brzuch.
 - Tradycyjny termoфор z ciepłą wodą.
 - Podgrzana pieluszka tetrowa – można ogrzać żelazkiem i położyć na brzuszek dziecka.
 - Ogrzewanie poprzez dotyk – poprzez ułożenie ciepłej dłoni na brzuchu dziecka.
 - Kąpiel – szczególnie kąpiel w wiaderku, gdzie dziecko przyjmuje kuczną pozycję i jest otoczone ciepłą wodą.

2. Masaż brzucha

Wszystkie techniki wykonujemy od prawego biodra dziecka, pod żebrami aż do lewego biodra. Po linii koła, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- **Technika „platformy”** – połóż płasko dłoń na brzuchu dziecka, obejmując całą jego powierzchnię od żeber po dolną krawędź, tuż nad miednicą. Zatapiając się palcami w brzuszek dziecka przechylaj dłoń - od prawego biodra, pod żebrami aż do lewego biodra, aby pomóc przesunąć treść pokarmową i uwolnić gazy. Delikatnie zwiększaj nacisk, na tyle na ile pozwala Ci dziecko.
- **Ruchy koliste palcami** – dwoma lub trzema opuszkami palców, wykonuj delikatne ruchy okrężne, ślimaczki.
- **Masaż robaczkowy** – ruchem robaczkowym palców masuj brzuszek malucha, zatapiaj się palcami w jego tkanki, jakbyś „przepychał” treść jelitową.

Uwagi:

Jeśli dziecko sygnalizuje dyskomfort (np. płaczem lub zaciśnięciem brzucha), zmniejsz nacisk masażu.

3. Pozycje wspierające trawienie:

- **Pozycja zgięciowa na plecach:**
 - Dziecko leży na plecach, z kolanami mocno zgiętymi do brzucha (tzw. pozycja „żabki”).
 - Taka pozycja pomaga zaokrąglić kręgosłup i rozluźnić mięśnie dna miednicy, co ułatwia wydalanie gazów i poprawia pracę układu trawiennego.
 - Pozycję tę można wykonać na przewijaku, macie, czy nawet na łóżeczku.
 - Można również wykorzystać swoje nogi – kłaść malucha pomiędzy udami, co zapewnia dodatkowy kontakt dotykowy i bliskość.
- **Leżenie na brzuchu** – pomaga rozluźnić napięcie w brzuchu i naturalnie wspiera eliminację gazów. Możesz kłaść dziecko na brzuchu podczas czuwania lub na drzemki (pod Twoją kontrolą).

4. Ćwiczenia wspomagające trawienie

- **Zginanie nóg:**
 - Utrzymując dziecko w pozycji zgięciowej, zegnij jego nogi w kierunku buzi (zgięcie jest takie duże jakbyś chciała włożyć stopy dziecka do jego buzi), spróbuj delikatnie, rytmicznie pogłębiać pozycję.
- **Huśtawka miednicy:**
 - Delikatnie unosząc raz jedno, raz drugie biodro dziecka, tak aby skraćć naprzemiennie boki ciała. Kierując prawe kolano do prawej pachy, a następnie lewe kolano do lewej pachy. Ruchy wykonuj rytmicznie.
- **Ruchy okrężne bioder:**
 - Wykonuj powolne, okrężne ruchy całą miednicą, aby stymulować przepływ treści jelitowej.
- **Ruchy kończyn dolnych:**
 - Wprowadź naprzemiennie ruchy nóg – jedno kolano zgina się do brzucha, a następnie zmienia się z druga noga.
 - Ruchy te pomagają aktywizować pracę stawów biodrowych oraz dolnej partii brzucha, co wpływa na pracę przewodu pokarmowego.

Wskazówka:

Ćwiczenia te warto wykonywać profilaktycznie kilka razy dziennie – mogą być elementem rutyny przewijania.

Mam nadzieję, że powyższe wskazówki i opisy czterech kroków pomogą w radzeniu sobie z problemami trawiennymi u malucha. Pamiętaj, że każde dziecko jest inne – obserwuj jego reakcje i dostosuj metody do jego potrzeb. Jeśli problemy będą się utrzymywać, warto skonsultować się z lekarzem, fizjoterapeutą lub osteopatą.

Dziękuję za uwagę i życzę powodzenia!