

Колики

розділ: Коліки, дата: 25.07.2013, автор: А. Ю. Пеньков, И. П. Пасечник



Все дети плачут – это один из главных путей общения. Но некоторые дети плачут больше чем другие. И некоторые, кажется, плачут безутешно, несмотря на то, что они здоровы, сыты и окружены заботой. Если Ваш ребенок плачет приблизительно в одно и тоже время каждый день и ничего не может его успокоить Ваш ребенок может страдать от колик.

Колики не заболевание, но это состояние, когда ребенок чрезмерно плачет без всякой видимой причины. Это в большей степени необъяснимое состояние поражает четырех из десяти детей. Колики начинаются в течение первых недель после рождения, пик состояния отмечается около шести недель, и проходят к трем – пяти месяцам жизни.

Хотя колики могут серьезно нарушать состояние, как родителей, так и ребенка, Вы можете успокоить себя одной мыслью, что это продолжится не вечно. И как результат, через несколько недель ребенок станет спокойнее и будет лучше спать и все это очень быстро забудется.

Признаки и симптомы.

Хотя некоторые люди используют слово «колики» по отношению к любому беспокойному ребенку, на самом деле ребенок с коликами это хорошо растущий, во всех отношениях здоровый малыш в возрасте до 4 месяцев жизни, имеющий очень специфические симптомы, которые включают:

Предсказуемые, повторяющиеся приступы плача. Ребенок с коликами кричит приблизительно в одно и то же время каждый день, обычно во второй половине дня или вечером. Приступы колик могут продолжаться в пределах от нескольких минут до трех часов или более, в любой день, хотя дети с коликами вероятней всего плачут около двух, трех часов несколько дней в неделю. Плач, как правило, начинается внезапно и без видимой причины. У ребенка может быть стул или могут отойти газы в конце приступа колик.

Поведение. Обычно дети с коликами поджимают ноги к животику, сжимают кулачки, напрягают мышцы живота, извиваются, будто испытывают приступ боли.

Сильный и безутешный плач. Плач при коликах очень сильный, а не болезненный или слабый. Лицо ребенка краснеет, и он испытывает серьезный дискомфорт.

Если ребенок недоношенный то эпизоды крика могут начаться через шесть, восемь недель после даты рождения. Потому что недоношенные дети сначала тихие и спокойные, но Вы можете сильно

испугаться и подумать, что у ребенка возникли серьезные проблемы, когда у ребенка начнутся колики. Но это не так. Просто ваш недоношенный ребеночек становится более зрелым, и это иногда включает развитие колик.

Причины.

Никто, по настоящему, не знает, почему развиваются колики. Исследования обнаружили несколько возможных причин, включающих:

- Аллергию к коровьему молоку или его непереносимость.
- Незрелость желудочно-кишечного тракта, которая может быть причиной сильных спазмов.
- Заброс пищи в пищевод.
- Повышение газообразования.
- Гормональные изменения у ребенка.
- Диета матери во время кормления грудью.
- Темперамент вашего ребенка (его чувствительность к боли).
- Материнские страхи.
- Послеродовая депрессия.

Различия в том, как вы своего ребенка кормите или успокаиваете. И, тем не менее, остается до конца не ясно, почему одни дети мучаются коликами, а другие нет. И если у Вашего ребенка есть колики, то это не ваша вина.

Факторы риска.

Существует много теорий, что делает ребенка более чувствительным к коликам, но ни одна из них не является до конца правильной. Например, колики не возникают чаще у детей рожденными первыми в семье или у «искусственников». А девочки и мальчики страдают коликами одинаково часто. Вот факторы, которые не повышают риск развития колик:

Родители в первый раз. Если Ваш ребенок первенец возможность развития колик у вашего малыша такая же, как и у более опытных родителей. Хотя для Вас, как для молодых родителей это испытание может оказаться более стрессовым.

Грудное вскармливание. Если Вы кормите грудью, то колики вашего ребенка не являются результатом того, что Вы что-то съели. Ни какие жесткие диеты не избавляют ребенка от колик.

Искусственное вскармливание. Смеси обычно не являются причиной колик, хотя специальные смеси могут помочь некоторым детям.

Непереносимость лактозы. Хотя и проводились исследования роли лактозы в развитие колик, связь эта подтверждена не была.

Когда идти к врачу за советом.

Нет лекарственных препаратов, которые бы надежно помогали при коликах. Но в любом случае проконсультируйтесь с врачом, прежде чем, что-либо давать ребенку.

Так же свяжитесь с врачом, если Вы подозреваете, что ребенок плохо набирает вес, если Вы обнаружили примесь крови в стуле или очень плотный стул и просто в любом случае если Вы чувствуете, что ваш ребенок серьезно болен. В любом случае ищите медицинской помощи, если плач ребенка может быть результатом падения или другого повреждения (при сильной тряске).

Если Вы чувствуете себя истощенными, и у Вас закончились все идеи о том, как бороться с коликами, обратитесь к помощи медиков, родных или друзей. Постарайтесь организовать

перерывы для того, что бы Вы смогли перевести дух. Это очень тяжело слышать детский крик, тем более, если это Ваш собственный ребенок.

И, наконец, если Вы чувствуете себя очень агрессивными из-за детского плача, позвоните врачу или пойдите к нему на прием в больницу. Помните, это очень важно не трясти постоянно ребенка, так как это может привести к серьезным и даже угрожающим жизни травмам головного мозга.

Диагностика.

Ваш врач, вероятнее всего поставит диагноз колики на основании поведения Вашего ребенка. Доктор обязательно проведет общий осмотр малыша, что бы исключить возможную патологию. Врачи определяют колики, как «диагноз исключения», что означает обследование, и исключение различных медицинских проблем, перед тем как будет определено, что Ваш ребенок имеет колики. Эти медицинские проблемы могут включать инфекцию желудочно-кишечного тракта или мочевыводящих путей и др.

Осложнения.

Хотя Вы можете столкнуться с очень тяжелым проявлением колик, Вы не должны беспокоиться о том, что это может как-то навредить Вашему ребенку. Дети с коликами растут и развиваются нормально. Не существует на сегодняшний день доказательств, что колики имеют какие-либо последствия для здоровья. И не беспокойтесь, что Вы можете избаловать вашего ребенка это правильно откликаться каждый раз, когда плачет Ваш ребенок и он еще слишком мал, что бы избаловаться. И как факт дети с коликами также привязаны к своим родителям, как и другие дети.

Лечение.

Ваш доктор не сможет остановить колики или поспособствовать тому, что бы эта проблема исчезла быстрее. Но медработник может помочь определить, здоров ли Ваш ребенок, и дать совет, как ухаживать за ребенком с коликами.

В целом лекарственные препараты не обеспечивают серьезной помощи от колик, а некоторые из них могут иметь серьезные побочные эффекты. Даже сорбенты или антациды могут быть опасны, если их принимать долго или в неправильной дозе.

Самопомощь.

Экспериментируйте, что работает лучше для облегчения колик Вашего малыша. Помните то, что работает сегодня, может не сработать завтра. Здесь несколько идей, что бы попробовать:

Предложите ребенку поесть. Иногда дети с «коликами», просто голодны. Хотя существует теоретическая возможность перекормить ребенка, но это маловероятно. Дети обычно срыгивают все лишнее. Если Вы подозреваете, что ребенок голоден, просто предложите ему поесть.

Предложите соску. Даже если Ваш ребенок на грудном вскармливании можно попробовать пустышку. Некоторые дети иногда нуждаются в интенсивном сосании, как способе самоуспокоения.

Попробуйте дать воду или электролитный раствор. Для некоторых детей немного воды может быть успокоительным.

Носите ребенка на руках. Объятия помогают некоторым детям. Другие дети успокаиваются, если их носить завернутых в пеленку или небольшое одеяло. Но не слишком кутайте ребенка, иногда дети с коликами могут просыпаться потому, что им жарко. Но не стоит его брать на руки, если Вам кажется, что ваш ребенок не хочет, что бы его носили.

Обеспечьте ребенку движение. Очень бережно покачивайте ребенка в ваших руках. Или положите ребенка к себе на ноги и медленно поднимайте колени. Пойдите с ребенком на прогулку, или прокатитесь на своем авто несколько кварталов.

Пойте ему песни. Даже если песни не останавливают плач, пение может успокоить вас пока ребенок не перестанет плакать.

Попробуйте шумные звуки. Некоторые дети, при коликах перестают плакать, когда слышат шумные, равномерно звучащие звуки, которые раздаются в тишине. Когда вы держите, или качаете малыша, попробуйте производить продолжительный звук «ж-ж-ж-и». Другие хитрости – попробуйте включить пылесос, кухонную вытяжку, фен. Или купите диск со звуками природы: шум волны, водопад, дождь. Эти звуки могут успокоить Вашего ребенка. Запись человеческого сердцебиения так же может успокоить вашего малыша. На многих малышах успокаивающе действует классическая музыка. Когда Ваш малыш, в конце концов, заснул, все посторонние, шумные звуки следует уменьшить, или выключить, чтобы его не разбудить. Некоторые звуки, например телефонный звонок, слишком громок. Выключите звук телефона, или отнесите телефон в другую комнату, и повесьте на входную дверь табличку «Спит ребенок».

Постарайтесь помочь своему малышу справиться с газами и стулом. Качание малыша, лицом вниз, держа его на коленях, может помочь ему легче сходить в туалет или освободиться от газов. Иногда срабатывает нежный массаж животика по часовой стрелке. Лучше избегать применения клизмы, но ректальная стимуляция (свечка, газоотводная трубочка) в некоторых случаях может облегчить состояние малыша.

Используйте умеренное тепло. Попробуйте искупать малыша в теплой ванной. Или положите на животик теплую пеленку.

Используйте нежные прикосновения. Нежный массаж, особенно вокруг животика, может в некоторых случаях облегчить страдание малыша.

Эксперимент с кормлением. Изменение в питании иногда может быть полезным, но это лучше делать, проконсультировавшись с Вашим педиатром. Если Вы кормите грудью, попробуйте исключить определенные продукты из Вашего рациона, такие, как коровье молоко, напитки с содержанием кофеина, бобовые и белокочанную капусту. Если Вы кормите малыша смесью, посоветуйтесь с Вашим педиатром о введении в рацион другой смеси. Кормите малыша чаще, но в меньшем количестве. Попробуйте заменить бутылочку для кормления: с другой соской, другой формы. В конечном счете, нужно приспособиться к режиму и позе кормления. Вертикальная позиция также может помочь освободить ребенка от воздуха, кормите малыша более часто и более медленно. Если у Вашего малыша выраженная аллергия, будьте особенно осторожны при введении новых продуктов в рацион малыша. Будьте на связи со своим педиатром, особенно, если у малыша развиваются симптомы аллергии, такие, как экзема.

Позволяйте малышу находится одному. Если ничего не помогает, возможно, поможет, если Вы оставите малыша одного на короткое время.

Звоните доктору, если Вам показалось, что состояние малыша изменилось. Если Вы беспокоитесь, что у вашего ребенка проблемы не связанные с коликами, доверьтесь своей интуиции и в первую очередь свяжитесь с Вашим педиатром.

Приобретайте опыт!

Забота о маленьком ребенке, особенно если это малыш с коликами может быть весьма изнурительным и тяжелым, особенно если Вы родители в первый раз. Эти советы могут быть

полезными:

Получите поддержку. Просите о помощи. Привлеките кого-то еще для ухода за ребенком, чтобы Вы могли иметь перерыв. Думайте в это время, как если бы вы что-то делали для Вашего ребенка вместо того, что бы испытывать чувство вины. Позвоните родственникам, если они еще не с Вами, соседям, друзьям или пригласите няню. Проводите некоторое время без ребенка. Прибегните к помощи, до того как Вы почувствуете полную усталость и беспомощность. Если никого нет рядом, обратитесь к врачу.

Выражайте Ваши чувства. Это нормально для родителей в сложившейся ситуации чувствовать беспомощность, огорчение, или злость. Старайтесь найти хорошего собеседника (слушателя) и рассказать ему о своих переживаниях. Если Вы чувствуете дискомфорт, говоря со своими друзьями о коликах вашего малыша, Вам стоит найти доктора, медсестру или обратиться к тем родителям, которые уже «пережили» колики у своих детей.

Старайтесь быть уверенней. Помните, колики прекратятся, когда вашему малышу исполнится 3-5 месяцев. До этого момента не оценивайте свой родительский успех по тому, как много или мало плачет Ваш ребенок. Факт в том, что именно Ваши старания помочь малышу и говорят о том, что Вы и есть хорошие родители. И очень важно иметь кого-то еще, кто будет Вам помогать, освобождая время для отдыха

Старайтесь не думать о плаче ребенка, как о призыве к помощи. Иногда дети плачут от усталости или неудовлетворенности.

Дополнительная и альтернативная терапия.

Не доказана польза от применения альтернативных методов лечения колик. Травяные чаи, особенно, ромашковый и мятный, а также хиропрактика, акупунктура, массаж и виброкроватки требуют более детального изучения, хотя некоторые родители отмечают положительные результаты от одного или нескольких таких мероприятий.

The Food and Drug Administration (FDA) предупреждает об опасности применения анисового чая с целью лечения колик. После проведения химического анализа состава этого чая, было обнаружено токсическое вещество - веранизатин. Использование этого чая может привести к неврологическим нарушениям: судорогам, мышечным подёргиваниям, рвоте, раздражительности.

© 1998-2013 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER).