

TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE COLICI





CUPRINS

I. Ce sunt colicile?

- a. Manifestări clinice ale colicilor
- b. Care sunt cauzele apariției colicilor?

II. Metode de alinare și remedii

III. Semnale de alarmă - când mergem la doctor?

IV. Efectele colicilor asupra familiei



I. Ce sunt colicile?



Sunt definite ca episoade de plâns care durează mai mult de 3 ore pe zi, mai mult de 3 episoade pe săptămână, cel puțin 3 săptămâni consecutiv, la sugarul de 1-3 luni.

Crizele apar la un copil sănătos și sunt în a doua parte a zilei, în general în jurul aceleiași ore.

Crizele de agitație sunt frustrante pentru părinți întrucât apar brusc, sunt intense și nimic nu pare să le calmeze. Însă, așa cum apar... așa și dispar. Ele au un vârf la 6 săptămâni și dispar ușor după 3 luni.

Nu s-a constatat nici o predispoziție pentru a dezvolta colici, nici legate de tipul de alimentație (naturală versus artificială), nici de sexul copilului sau vârsta gestațională (prematur versus nou născut la termen).



a. Manifestări clinice

Colicile se manifestă ca o criză de plâns apărută la un sugar aparent sănătos, în general înspre seară, în jurul aceleiași ore:

- **copilul începe să plângă din senin (este mâncat, este schimbat scutecul),**
- **este roșu, încruntat la față,**
- **ridică picioarele cu genunchii spre burtă,**
- **freacă intens călcâiele,**
- **strânge pumnii și poate emite și gaze,**
- **timbrul plânsului este de obicei înalt.**

În încercarea de a-l liniști, mama îl pune la sân, dar suge nervos, se încordează, ia sânul, îl lasă și iar plânge. În timpul plânsului înghite aer și astfel se accentuează durerea. În plus, în încercarea de a-l calma, poate fi supraalimentat... și uite așa se intră într-un cerc vicios. Copilul este greu de liniștit. Toți copiii pot face colici, indiferent dacă sunt fete sau băieți.

De ce reprezintă un motiv de îngrijorare? Pentru părinți este obositor și frustrant în același timp, sunt privați de somn... atât copilul cât și părinții.



b. Care sunt cauzele apariției colicilor?

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 destind peretele colonului, producând crampe. Cu cât microbiota este mai echilibrată cu atât producția de gaze este mai redusă și disconfortul copilului este mai mic.

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).

Alergia alimentară

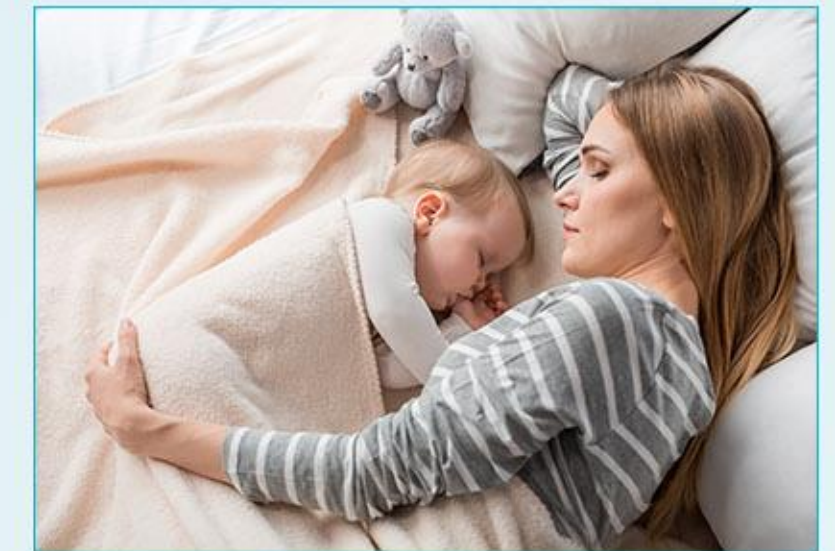
Alergia la proteinele laptelui de vacă este o cauză importantă de durere abdominală la această vârstă. Imaturitatea tubului digestiv face ca alergenii să străbată mucoasa intestinală.



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 din modalitățile de liniștire, așa că o suzetă este bine venită.

Fumatul

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. Să nu uităm că după 4 luni dispare, nu este o situație permanentă.



II. Metode de alinare și remedii

Ce se poate face? Chiar dacă este o etapă pasageră, până la dispariția acesteia **trebuie liniștit și copilul și familia.**



Reducerea stimulilor

Creați un mediu calm și încercați să limitați vizitatorii 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.

Apropierea de părinți

Atunci când este luat în brațe se simte în siguranță, aude aceleași zgomote pe care le-a auzit 9 luni. Îl poți lua în brațe, îl poți purta în sling sau doar mângâia. Apropierea este ceea ce dorește.

Zgomotele albe

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

Muzica de leagăn sau muzica clasică

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



Infășatul

Infășă copilul într-un scutec sau o paturică. Combinația dintre căldură și poziția pe care a avut-o în uter îl liniștește.

Legănatul

Baia caldă

Plimbatul în cărucior



II. Metode de alinare și remedii

Suzeta

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

Plimbarea cu 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.



Remedii

SIMETICONA

Utilizarea simeticoniei în această perioadă scade agitația. Simeticona este un agent tensioactiv care sparge bulele de gaz. Este studiată și folosită la scară largă, de mai mult de 50 de ani în activitatea practică. Pentru tratarea simptomelor neplăcute provocate de balonare și flatulență.

Indiferent că au drept cauză producția crescută de gaze sau că a înghițit mult aer în perioadele de plâns, simeticona își găsește locul!

Utilizarea simeticoniei se datorează proprietăților tensioactive ale acesteia: scade tensiunea superficială de la suprafața bulelor de gaz, favorizând astfel spargerea acestora și ajutând absorbția sau eliminarea gazului la exterior.

Simeticona ameliorează simptomele supărătoare precum: durere, crampe abdominale, eructații, flatulență.



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 este un ajutor prețios!



Remedii

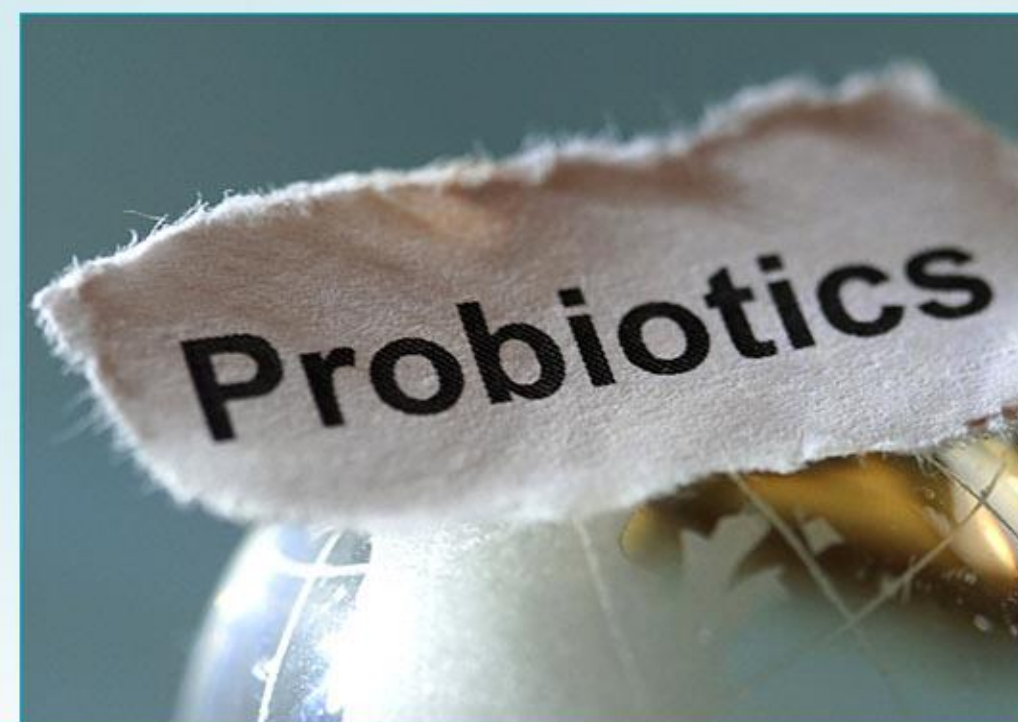
PROBIOTICELE

Etimologic denumirea lor înseamnă “pentru viață”. Elie Metchnikoff a fost primul cercetător ce a studiat legătura între ingestia de iaurt (sursă de lactobacilli) și longevitatea bulgărilor care-l consumau. Francezul Boulardii a remarcat că populația indigenă din Asia de Sud-Est mesteca coaja fructelor de litchi și mangustan în timpul epidemiei de holeră, fără a se îmbolnăvi.

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.

Sunt două categorii de probiotice: lactobacillii și saccharomyces boulardii. Aceste microorganisme ne ajută în procesul de digestie și împiedică dezvoltarea altor specii ce ar putea afecta integritatea tubului digestiv.



Ele acționează prin mai multe mecanisme (intră în competiție pentru hrană cu agenții patogeni, împiedică adeziunea acestora, stimulează imunitatea).



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

Saccharomyces boulardii este unul dintre cele mai studiate probiotice ce și-a dovedit cele mai eficiente beneficii terapeutice. Acționează sub formă de floră tranzitorie, protejând sistemul intestinal și determinând funcționarea adecvată a acestuia, în vederea restabilirii microflorei intestinale. Acționează prin mai multe mecanisme: interferează cu capacitatea microorganismelor de a coloniza și infecta mucoasa, modulează răspunsul imun, stabilizează funcția de barieră.



Remedii

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.



Gripe Water

Este un remediu tradițional folosit din vechime. NU reprezintă altceva decât o soluție cu bicarbonat de sodiu și plante (fenicul, mușețel, ghimbir, mărar, etc)

Prima formă de gripe water folosită de bone în Anglia conținea și alcool. De altfel, în trecut, era practică sedarea sugarului (încă de pe vremea lui Galen se folosea opiumul). În prezent nu se mai folosește alcool, dar citirea excipienților din preparate este utilă. În afara efectului de liniștire are și dezavantaje: aduce un supliment de sodiu și are o compoziție variabilă în funcție de producător.

Remedii homeopatice

Pot fi periculoase prin faptul că au în compoziție mici cantități de substanțe toxice.

Eliminarea principalilor alergeni din alimentația mamei

Când toate remediile nu au avut efect, se poate încerca eliminarea laptelui, ouălor, 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).



Exclude 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 întreabă doctorul înainte de a schimba formula.



III. SEMNALE 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?



- dacă vărsăturile sunt repetitive
 - sau când au o constanță (copilul meu varsă în fiecare zi)
 - sau când conținutul lor este diferit
 - sau conține sânge
 - sau vărsătura este de culoare galbenă sau galben-verzuie
- => vom ști că trebuie consultat medicul.**



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 ce se însoțesc de înroșirea tegumentului feselor
- scaune cu mucozități abundente
- scaune de culoare verde
- scaune cu sânge

Vărsăturile

Sugarul de vârstă mică poate regurgita destul de mult. Dacă atunci când regurgitează, laptele se scurge la colțul gurii (chiar și atunci când este în cantitate mai mare), în cazul vărsăturii acesta este expulzat cu jet.



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, sugă 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.



Hernia sau torsiunea testiculului

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.

Creșterea în greutate

Colicile sugarului nu interferează cu creșterea în greutate, din contră, cu cât copilul ia mai bine în greutate, cu atât este mai zgomotos.

Lipsa sporului ponderal este încă un semn că trebuie consultat medicul.

Nu în ultimul rând trebuie să ținem minte că plânsul este singura modalitate de comunicare a sugarului.

Așa că atunci când copilul dumneavoastră plânge, verificați dacă nu cumva un fir de păr îi strangulează un deget, dacă scutecul este pus corect, dacă îi este frig sau cald, sau dacă nu cumva i-a intrat ceva în ochi.



IV. EFECTELE COLICILOR ASUPRA FAMILIEI

1. Creșterea nivelului de anxietate în familie

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, scutecul este schimbat, dar este total nemulțumit și orice ați face nu reușiți să-l potoliți.



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?

2. Și uite așa apare cel de-al doilea efect: 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!

3. Apariția depresiei

După zile întregi în care copilul nu doarme și plânge seară de seară, mama nu doarme 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.

4. 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 și 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.



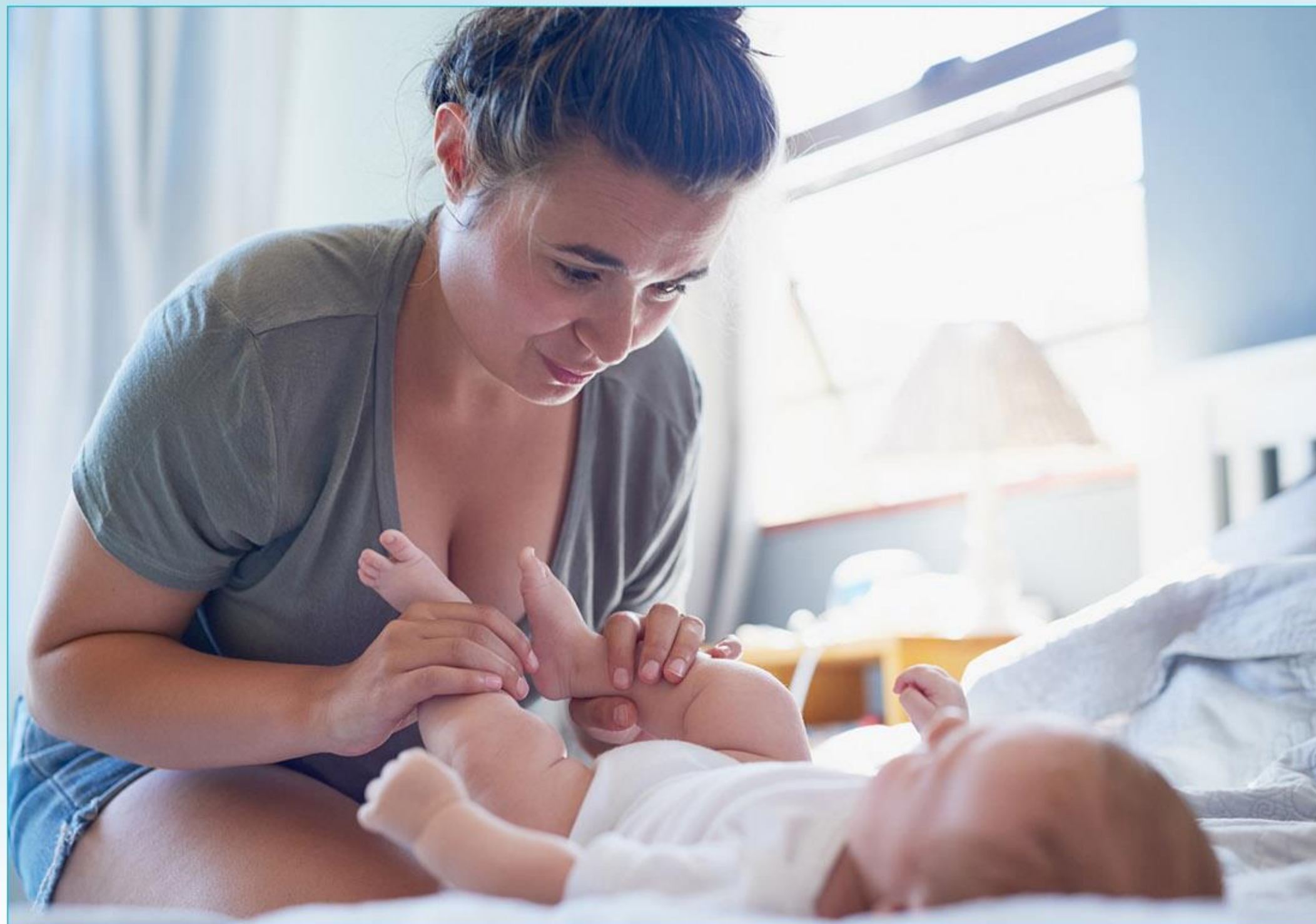
5. Vizite medicale în exces

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?

6. 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.



7. 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, în timpul mișcării se izbește de cutia craniană.

Pot apărea leziuni cerebrale, oculare dar și leziuni traumatiche ale membrilor și coastelor.

Crizele prelungite duc la creșterea nivelului de anxietate în familie. Copilul plânge, doarme mai puțin, mama plânge sau este îngrijorată, doarme și ea mai puțin.

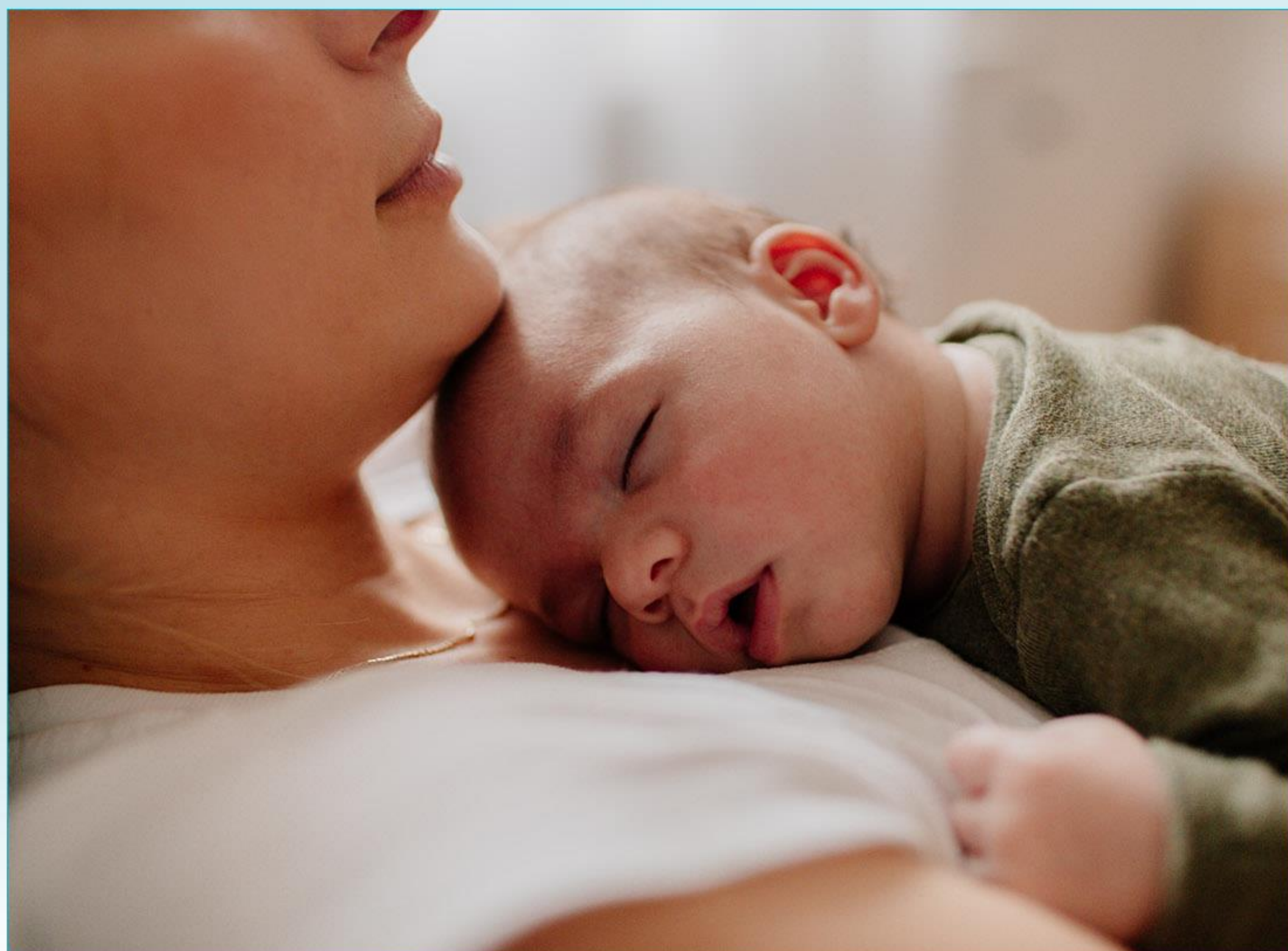


Astfel familia este epuizată, crește riscul de apariție a depresiei și riscul de abandon al alăptării.

O altă consecință este efectuarea de vizite excesive la medic. De asemenea se pot face o grămadă de investigații de laborator inutile și ecografii nenecesare. Colicile sugarului nu necesită investigații, este o etapă temporară.

Ce poți face pentru a evita epuizarea?

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 muzica, dar nu cu volum tare, pentru a putea auzi copilul, astfel încât să atenuezi din volumul plânsului.

la-l în brațe când plânge.

Plânsul este singura lui formă de comunicare, dar uneori poți să-l lași și 5-10 minute înainte de a-l lua în brațe. Poți avea surpriza să se liniștească.





Ai grijă
de sănătatea ta,
mănâncă sănătos,
fă mișcare și dormi atunci
când doarme copilul.

Nu uita! E temporar!

