

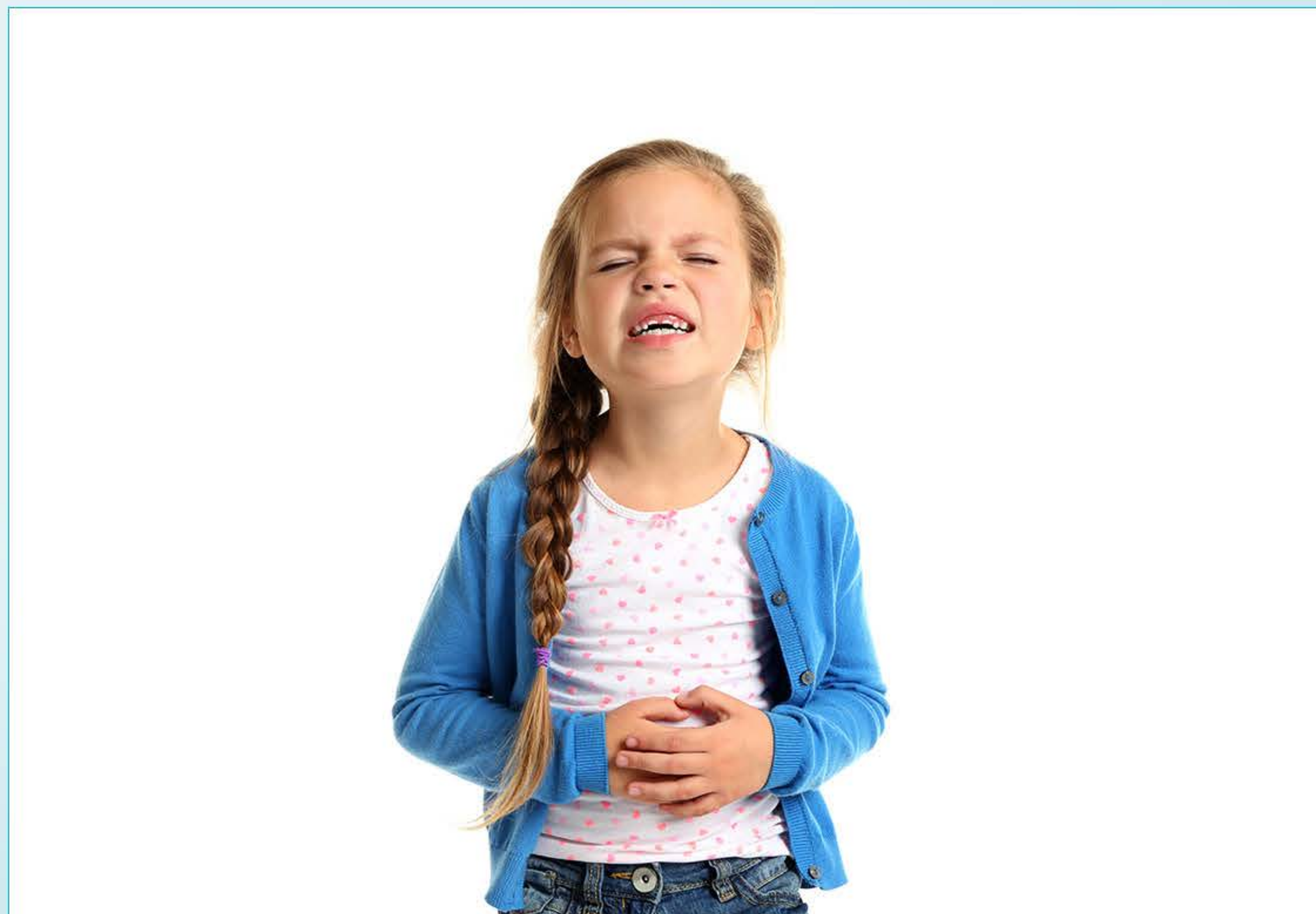
TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE PROBLEMELE DE BURȚICĂ ALE COPILULUI TĂU!

Dureri
de burtică?

Tensiuni
abdominale?

Crampe?





CUPRINS

Care sunt cauzele funcționale ale durerii de burtică?

- I. Balonarea
 - a. Care sunt cauzele?
 - b. Cum scăpăm de durerile de burtică cauzate de balonare?
- II. Aerofagia
- III. Intoleranța la lactoză
- IV. Sindromul colonului iritabil
- V. Constipația

Alte simptome supărătoare legate de tulburările digestive

- a. Flatulența
- b. Eructațiile
- c. Sughițul



Care sunt cauzele funcționale ale durerii de burtică?

I. BALONAREA



Balonarea, sau în termeni medicali – meteorismul - reprezintă acumularea de gaz în tractul digestiv.

Cu toții avem gaze pe care le eliminăm în mai multe modalități, dar dacă se acumulează în exces apare balonarea.



Simptomele asociate sunt supărătoare și stânjenitoare, în special la copilul mare și adolescent. Cu cât copiii sunt mai mici cu atât este mai supărător.

a. Care sunt cauzele?

- Acțiunea normală a bacteriilor asupra alimentelor nedigerate din colon
- Modificări ale florei bacteriene intestinale provocate de administrarea de antibiotice sau de alte medicamente

- Malabsorbția carbohidraților care duce la tulburarea echilibrului florei intestinale normale
- Aerofagia
- Constipația
- Intoleranța la lactoză
- Tulburări funcționale intestinale cum ar fi sindromul colonului iritabil



b. Cum scăpăm de durerile de burtică cauzate de balonare?

Folosește agenți tensioactivi, antispumanți, ca **SIMETICONA**



Simeticona este un agent antispumant ce scade tensiunea de la suprafața bulelor de gaz și formează o bulă mai mare. Este folosită pe scară largă, de mai mult de 50 de ani, pentru tratarea simptomelor neplăcute provocate de balonare și flatulență. Simeticona favorizează spargerea bulelor de gaz și ajută la absorbția sau eliminarea gazului la exterior.



Simeticona ameliorează simptomele supărătoare precum: **durerea, crampele abdominale, eructațiile, flatulența** – simptome legate de balonare, tipice multor afecțiuni gastrointestinale.

Simeticona are un mod de acțiune exclusiv fizic, local, nu este absorbită din tractul gastrointestinal și nu are efecte adverse, putând fi folosită chiar și la nou-născuți.



De asemenea utilizarea PROBIOTICELOR contribuie la menținerea unei flore intestinale echilibrate

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 tulpini de bacterii și drojdii prietenoase (*Saccharomyces boulardi*).

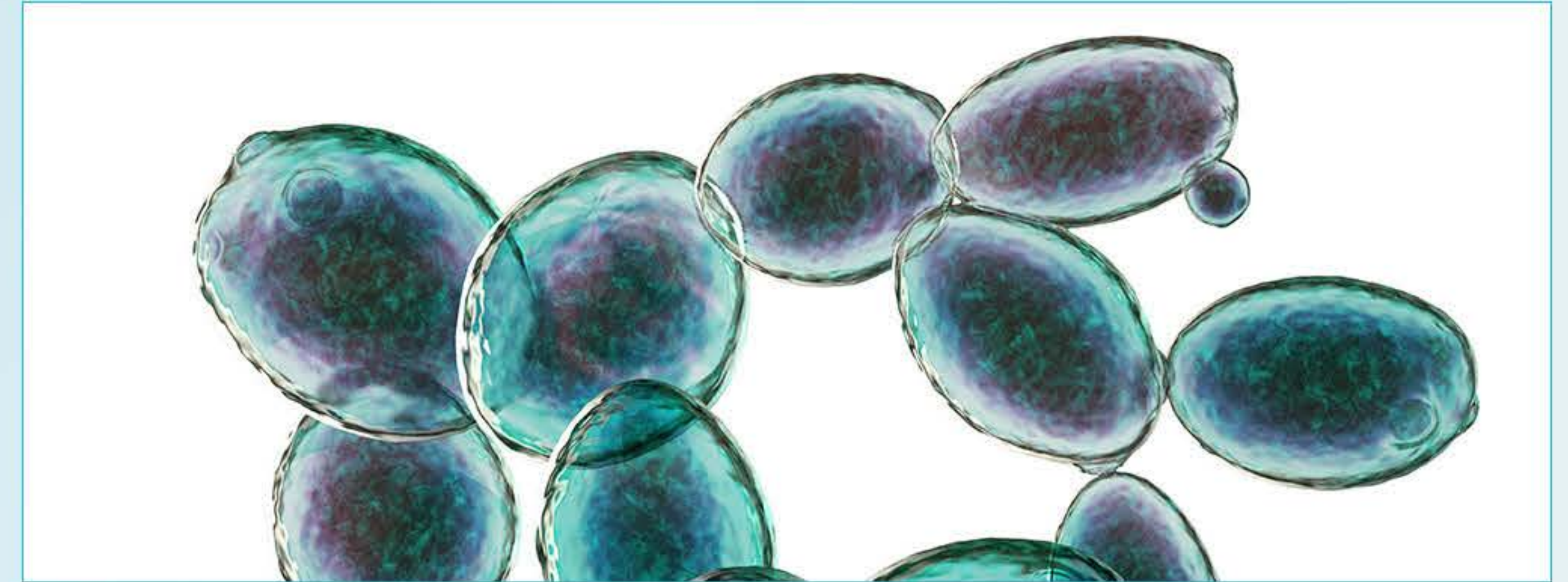


Toate aceste specii includ tulpini probiotice: *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Saccharomyces*, *Enterococcus*, *Streptococcus*, *Pediococcus*, *Leuconostoc*, *Bacillus*, *Escherichia coli*. Aceste microorganisme ne ajută în procesul de digestie și împiedică dezvoltarea altor specii ce ar putea afecta funcționarea normală și integritatea tubului digestiv.

Saccharomyces boulardi a fost descoperit de francezul Boulardi care a remarcat că populația indigenă din Asia de SE mesteca coaja fructelor de litchi și mangustan în timpul epidemiei de holeră.

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 patogene de a coloniza și infecta mucoasa, modulează răspunsul imun, stabilizează funcția de barieră.

Lactobaciliile sunt componenți ai microbiotei. Ilya Metchnikoff, profesor la Institutul Pasteur, a studiat relația între consumul de iaurt și longevitatea bulgarilor ce produceau acel iaurt.





Ține un jurnal cu alimentele care îl balonează și încearcă să le eviți

- Fasolea (conține un zahăr complex, rafinoza, pe care organismul nostru are o problemă în a-l digera, ajunge în colon și sub acțiunea florei locale este metabolizat, cu formare de gaze: hidrogen, dioxid de carbon și metan). Înmuiera peste noapte a acesteia reduce producerea gazelor.
- Alte surse de rafinoză sunt varza, broccoli și mazărea.
- Sparanghelul
- Fructe: pere, piersici, prune, mere - prin conținutul lor de sorbitol (tot un zaharid ce va fi metabolizat de bacterii, cu formare de gaze)
- Lactatele: lactoza, la cei cu intoleranță la lactoză, care nu o pot digera
- Făinoasele: grâul și ovăzul
- Băuturile acidulate
- Ceapa, prin conținutul de fructoză

Să nu evite mersul la toaletă atunci când are nevoie

Copiii de vârstă mică se iau cu joaca și amână cât mai mult mersul la toaletă. Mulți copii, când ajung la școală, evită să folosească toaleta și se abțin până ajung acasă.

Să bea suficiente lichide - dar nu acidulate

Încurajează copilul să bea apă, nu sucuri!

Evitarea sedentarismului

Adolescenții preferă să stea în fața dispozitivelor electronice (fie că e telefon sau tabletă sau laptop), iar socializarea are loc din ce în ce mai mult în mediul virtual.

Evitarea aerofagiei

Masa este un act social, copilul trebuie să stea cu familia. Nu hrănim întâi copilul ca apoi să mâncăm și noi. Copilul trebuie să stea la masă în timp ce mănâncă, fără prezența unui televizor sau a unei tablete.

Chiar dacă mănâncă mai puțin decât ne-am dorit, nu îl lăsăm să se joace prin cameră în timp ce noi alergăm cu lingurița după el. Mâncarea trebuie mestecată bine, să evite să mănânce rapid și să țină gura închisă. Să nu bea multă apă în timpul mesei și mai ales să nu folosească paiul sau să bea băuturi carbogazoase. În timpul mesei nu trebuie să vorbească mult.

Nu va mesteca gumă, nu va suge acadele dure și nu va bea apă de la țâșnitoare.



II. AEROFAGIA

Una din cauzele funcționale de disconfort abdominal la toate vârstele este înghițirea aerului, sau altfel spus, aerofagia.

Atunci când vorbim sau bem, înghițim o cantitate mică de aer. Cu cât vorbim mai mult în timpul meselor sau mâncăm mai rapid, cu atât înghițim mai mult aer.



Și plânsul contribuie la aerofagie. Pentru sugari este singura modalitate de comunicare cu cei din jur, atunci când le e foame, frig sau cald, au scutecul murdar, au o durere (fie de burtă, fie din cauza unei gingii inflamate în perioada erupției dentare) sau pur și simplu nu reușesc să se calmeze și vor în brațele mamei. Însă cu cât plâng mai mult sau cu cât este mai intens plânsul, cu atât vor înghiți și mai mult aer. Și uite așa încep colicile... și plânsul este mai intens, durează și mai mult... și se intră în impas.

III. INTOLERANȚA LA LACTOZĂ



Lactoza este un zaharid care se găsește în lapte și alte lactate, pentru a cărei digestie este nevoie de enzima numită lactază. Aceasta o transformă în două zaharuri mai simple (glucoza și galactoza, ce vor fi absorbite din intestin).

Dacă nu este scindată, lactoza ajunge în colon, este fermentată de flora locală, rezultând o producție crescută de gaze. Nu afectează tractul gastrointestinal, ci doar apare simptomatologia caracteristică la scurt timp după ingestia lactatelor (30 minute până la 2 ore).

Ce o produce?

Poate fi ereditară și atunci debutul este la adolescență. Deficitul de lactază este genetic și probabil există și alți membri ai familiei cu aceeași problemă. Intestinul nu mai produce suficientă lactază atunci când este inflammat (din cauza gastroenteritelor, bolilor inflamatorii ale colonului sau celiachiei) sau când este infestat cu giardia.



Prematurii pot să nu sintetizeze suficientă lactază - afecțiunea este temporară.

Dar ceea ce este foarte important - intoleranța la lactoză, indiferent dacă este primară sau cauzată de alte afecțiuni - nu afectează intestinul.

Cum se manifestă intoleranța la lactoză?



La 30-120 minute de la ingestia lactatelor încep crampele, borborismele (zgomotul intestinelor), balonarea, greața sau vărsătura urmată de diaree. Cu cât cantitatea de lactoză e mai mare, cu atât simptomatologia e mai puternică. Marea majoritate pot tolera o anumită cantitate în alimentație fără să aibă simptome.

Ce se poate face în cazul intoleranței la lactoză?

În primul rând evitarea surselor importante de lactoză. Ea se găsește nu numai în lactate, ci este un aditiv folosit în industria alimentară și farmaceutică.



Poate fi găsită în mezeluri, în pâinea feliată, în produsele de patiserie, în sosuri și cerealele pentru micul dejun. Din fericire, o cantitate mică poate fi tolerată fără să apară simptome.

În ceea ce privește lactatele, nu toate au aceeași încărcătură: laptele este o sursă importantă alături de smântână. În schimb untul, iaurtul (lactaza produsă de lactobacilii din iaurt contribuie la reducerea încărcăturii) și brânza fermentată conțin mai puțină lactoză.





Utilizarea SIMETICONEI pentru a reduce disconfortul abdominal

Simeticona scade tensiunea superficială a bulelor de gaz de la nivelul tractului gastrointestinal și ajută la eliminarea acestora.

Poți utiliza surse cu conținut redus sau lapte delactozat, poți bea lapte, dar în cantitate foarte mică. Înlocuirea laptelui cu varianta vegetală este o altă soluție.

Suplimentarea cu lactază poate fi de ajutor.

Consumul regulat de mici cantități de lactate duce la adaptarea florei colonului, încât persoanele cu insuficiență primară să poată consuma cantități reduse de lactate.

În cazul intoleranței secundare, tratamentul bolii principale va duce la dispariția intoleranței secundare. Intoleranța la lactază nu trebuie confundată cu alergia la proteina din laptele de vacă, în care administrarea laptelui este interzisă.



IV. SINDROMUL COLONULUI IRITABIL

Este o afecțiune funcțională a tubului digestiv ce grupează anumite simptome, astfel încât, deși copilul are frecvent o asociere de simptome, tractul gastrointestinal nu este afectat. Copilul crește și se dezvoltă normal. Simptomatologia poate varia de la un copil la altul, nu este obligatorie asocierea tuturor simptomelor.

Copilul poate acuza:

- diaree cronică sau intermitentă
- balonare
- durere abdominală, în special sub formă de crampe
- senzație de defecație iminentă
- senzație de defecație incompletă
- constipație sau alternantiv constipație, diaree, scaune cu mucozități

Indiferent care simptom predomină, copilul nu se simte bine. Dacă are diaree evită să socializeze din frica de a nu avea scaun iminent. Din cauza durerilor începe să mănânce mai puțin și să evite anumite alimente.

E greu să mergi la școală, în tabără sau cu prietenii atunci când imediat ce mănânci te balonezi, ai crampe sau vrei să mergi la toaletă.

Cum putem să-l ajutăm?

În primul rând să vorbim, să-i explicăm copilului că nu are o afecțiune importantă și că se va rezolva. Administrarea probioticelor are efect favorabil prin reducerea balonării, la fel și absorbantele de gaze, ca simeticona. Dacă se asociază și intoleranța la lactoză, limitarea aportului de lactoză va reduce simptomatologia. Evită mesele voluminoase, încărcate cu grăsimi.

Evită excesul de lactate. Nu folosi îndulcitori artificiali. Nu folosi produse care conțin cofeină. Aportul de fibre are efect benefic la adulți, însă la copii poate favoriza balonarea. Medicația antispastică la copilul la care predomină durerea, duce la limitarea episoadelor. Psihoterapia poate fi de ajutor în cazurile care nu răspund la alte metode de tratament.



V. CONSTIPAȚIA

Atunci când copilul tău are mai puțin de 3 scaune pe săptămână sau când scaunele sunt de dimensiune foarte mare sau dure, înseamnă că e vorba de constipație. Cele mai multe cauze sunt funcționale (copilul nu e bolnav).



Ce ne indică o cauză funcțională și nu una organică?

- Nu mănâncă suficiente fibre. E bine știut faptul că preșcolarii preferă lactatele în defavoarea legumelor și fructelor. Începerea grădiniței înseamnă, din pacate, și schimbarea alimentației.
- Preferă lactatele și făinoasele.
- Nu bea suficiente lichide. Când se joacă, copilul de vârstă mică uită să mai bea lichide.
- Trecerea de la scutec la oliță. Cu cât se face mai brutal, într-un moment în care copilul nu este pregătit, cu atât copilul va riposta abținându-se.
- Schimbarea colectivității, mersul în vacanță sau chiar sosirea unui frate sau a unei surori.
- Mănâncă multe dulciuri, astfel scade aportul de fibre.
- Evitarea intenționată a toaletei. Când copilul se joacă uită să mai meargă la toaletă, iar dacă activitatea este captivantă, amână cât mai mult posibil.



Schimbarea toaletei în cazul vacanței și toaletele cu igienă precară de la școală sunt o altă cauză.

Dacă a avut un scaun mai dur și a simțit o durere, încearcă să se abțină de frica repetării experienței anterioare. Cu cât se abține mai mult, cu atât conținutul devine mai dur și mai mare, provocându-i o durere și mai mare. În momentul în care au senzația de defecație devin agitați, transpirați.

Dar dacă toți factorii de mai sus sunt eliminați și în continuare este constipat, cu siguranță trebuie să vă prezentați la medic - pentru că acest simptom face parte din tabloul mai multor afecțiuni.



Cum putem corecta?

Prin schimbarea regimului alimentar. Se crește aportul de fructe (prune, pere) și legume, se reduc făinoasele și lactatele și va fi stimulat să bea mai multă apă. Încurajează copilul să stea pe toaletă 10 minute după fiecare masă, menține rutina zilnic, chiar și în vacanță. Poziția corectă pe toaletă este cu picioarele pe sol sau pe o treaptă. Fii alături de el, încurajează-l, oferă-i mici recompense atunci când reușește. Se mai pot folosi supozitoare cu glicerină sau microclisme, iar laxativele vor fi date doar la indicația medicului.



Alte simptome supărătoare legate de tulburările digestive

a. Flatulență

Gazele acumulate provin din înghițirea aerului, din fermentarea alimentelor parțial digerate, sau în prezența anumitor afecțiuni medicale (giardioza, intoleranța la lactoză, colita etc).



Alimentele ce favorizează flatulența sunt: fasolea, lintea, ceapa, usturoiul, cartofii dulci, prazul, varza, broccoli, conopida, gulia, lactatele, făinoasele.

Simeticona poate ajuta în ameliorarea acestui simptom neplăcut, ea favorizează spargerea bulelor de gaz și ajută la absorbția sau eliminarea gazului la exterior.



Apare atunci când copilul înghite aer în timp ce mănâncă sau bea și este un amestec de oxigen și nitrogen. Când esofagul este destins de aerul acumulat, se declanșează un reflex care duce la expulzarea acestuia. Uneori eructațiile sunt imperceptibile.

La sugari apare în timpul suptului și în momentul eliminării gazelor și se poate asocia cu o regurgitare a laptelui. Cu cât copilul este mai corect alimentat (atașarea corectă la mamelonul mamei sau poziționarea corectă a biberonului astfel încât tetina să fie plină de lapte), cu atât va înghiți mai puțin aer.

După fiecare masă, sugarul trebuie stimulat să eructeze. Întrucât ne așteptăm să elimine și o cantitate mică de lapte, e bine să aveți la dispoziție un scutec sau o babetică.

b. Eructațiile

Eructația nu reprezintă altceva decât eliminarea gazelor din stomac, însoțită de zgomot, prin esofag și cavitatea bucală.





Deși în marea majoritate a cazurilor nu reprezintă o problemă medicală, persistența lor și caracterul zilnic la copilul mai mare ne indică necesitatea de a consulta medicul, pentru că acest simptom aparent banal poate fi un semn indirect de reflux gastroesofagian, de hernie hiatală (o parte a stomacului se găsește deasupra diafragmului), de intoleranță la lactoză sau de sindrom al intestinului iritabil.

c. Sughițul

Nu există persoană care să nu fi sughițat vreodată. Dar ce este și ce-l produce?

Între cavitatea toracică și cea abdominală este situat un mușchi ca o cupolă, care separă cele două cavități. Atunci când se contractă spasmodic se aude sunetul caracteristic (de unde și termenul în engleză: hiccups).

Ce produce acest simptom banal dar care uneori poate deveni supărător?

- ingestia de băuturi acidulate,



- supraalimentația (cu cât mănâncă mai mult, cu atât se destinde mai mult stomacul),
- înghițirea aerului când mestecă gumă
- înghițirea aerului când sugă o acadea,
- schimbarea temperaturii (cel mai ușor de remarcat la sugari, care atunci când sunt schimbați încep să sughită)
- emoțiile și stresul

De obicei durează câteva minute, dar uneori se poate prelungi la câteva zile. Dacă are durata prelungită e bine să vă adresați medicului pentru că poate semnala afecțiuni importante.



CONCLUZIE

Balonarea este o cauză importantă a durerilor de burtică la cei mici. Indiferent de cauză, copilul are un disconfort abdominal foarte supărător, care îi strică buna dispoziție.

Apare sațietatea precoce cauzată de acumularea de gaz și senzația de plenitudine, iar la copilul mare, frica de acest disconfort abdominal duce la reducerea cantității de mâncare sau chiar la evitarea anumitor alimente.

Pe lângă durerea de burtică, mai poate să apară greața, borborismele și anxietatea.

Este afectată și viața socială, copilul lipsește de la școală, evită să iasă cu prietenii sau să meargă în tabere, se izolează și poate apărea inclusiv depresia.



Ce e de făcut?

Să luăm masa împreună, într-o atmosferă calmă și să evităm să mâncăm prea repede sau să vorbim prea mult.

Să nu uităm că există agenți tensioactivi cu rol antibalonare ca simeticona, care ameliorează simptomele supărătoare cum ar fi durerea și crampele. De asemenea utilizarea probioticelor duce la menținerea unei flore echilibrate. Avem și alimente cum ar fi ghimbirul, menta și pătrunjelul, pe care le putem include în hrana copilului nostru.

Să nu uităm că cele de mai sus sunt tulburări funcționale, nu boli cu substrat organic.

