Kolika dojčiat

Zverejnené: 26. júla 2023 | Autor: Ing. Mária Lamparská



Prejavom koliky sú epizódy neutíšiteľného plaču, ktoré trvajú aspoň 3 hodiny denne, 3 dni v týždni po dobu aspoň 3 týždňov. Najčastejšie však kolika trvá 6 týždňov a väčšinou ustúpi do 3. mesiaca života dieťaťa. Príčiny koliky doposiaľ nie sú úplne známe. Predpokladá sa, že k tomu prispieva množstvo psychologických, behaviorálnych a biologických zložiek (precitlivenosť na potraviny, alergia alebo oboje, črevná mikroflóra a dysmotilita). Dieťa má červenú tvár, päste zaťaté a zdvíha nohy.

Kolika sa prejavuje v 2. alebo 3. týždni života dieťaťa a býva sprevádzaná nervozitou a podráždením hlavne vo večerných hodinách. Dieťa je červené, napína nohy a bruško. Dojčenská kolika je príčinou 10-20% návštev dojčiat u pediatrov počas ich prvých týždňov života. Kolika postihuje 5-40% dojčiat na svete.

Možné príčiny dojčenských kolík

1. Nevyzrelosť tráviaceho traktu. Pod týmto pojmom môžeme chápať nevhodné pH žalúdka dojčiat, ktoré zväčša býva prítomné pri predčasne narodených deťoch alebo pri deťoch s ešte neúplne vyvinutým traktom.

Ďalším faktorom môže byť intolerancia laktózy alebo alergia na bielkovinu kravského mlieka či pomalá motilita čriev. Pri pomalej motilite čriev je vhodné vykonávať masáže a cviky.

2. Stres v domácnosti, neskoré kŕmenie, preúnava dieťaťa spôsobená nevhodným režimom spánku alebo prepodnecovanie dieťaťa. Zvýšená plačlivosť často spôsobuje prehĺtanie vzduchu a následne bolesti brucha. V tomto prípade je najhlavnejšie dieťa upokojiť (kúpeľ, prechádzka, masáž, nosenie, cvičenie, kontakt koža na kožu).
3. U dojčených detí môže byť za kolikou nevhodné prisatie dieťaťa, stres matky či podráždenie tráviaceho traktu matky, čo spôsobuje zmenu hladiny katecholamínov ako je kortizol. Akútne zvýšenie kortizolu v krvi matky ovplyvňuje tvorbu lipidov v materskom mlieku a chronicky zvýšená hladina kortizolu v krvi matky ovplyvňuje lipogenézu. Dochádza tak k zmene koncentrácie 2-sn palmitátu, čo má vplyv na zmenu konzistencie stolice, vstrebanie minerálov, bolesti brucha a celkovej nervozite dieťaťa.

Nevhodné prisatie dieťaťa býva často spojené s preplneným prsníkom, kedy je prúd mlieka príliš silný a dieťa sa tak odťahuje od prsníka. Vtedy sa odporúča odstriekať trocha mlieka, aby sa prúd mlieka ustálil. Znaky správneho prisatia dieťaťa sú naširoko otvorené ústa do guľatého tvaru s vyklopenou spodnou perou smerom von. Sanie je pomalé a hlboké, v pravidelných intervaloch počuť prehĺtanie mlieka, sanie je pre matku bezbolestné a dieťa pokrýva ústami veľkú časť dvorca. Dĺžka a interval dojčenia by mala byť podľa potrieb dieťaťa.

4. Nevhodne zvolená umelá mliečna formula či výživový doplnok.

Ešte stále môžeme nájsť v niektorých mliečnych formulách palmový olej, ktorý je pre niektoré deti ťažko stráviteľný, pretože obsahuje zväčša ťažko stráviteľný 1-sn a 3-sn palmitát, ktorý sa viaže na vápnik a spôsobuje vznik tvrdej stolice, zápchu a plačlivosť dieťaťa.

Taktiež niektoré výživové doplnky ako je vitamín D či probiotiká, ktoré sú často povinnou výbavou v lekárničke pre dojčatá obsahujú ako pomocné látky ťažko stráviteľné oleje. Napríklad niektoré MCT oleje sa získavajú z palmových jadier. Práve preto je jednou z mnohých možností ako znížiť výskyt kolík vysadenie výživových doplnkov aspoň na 3 dni a podľa reakcie ich následná znovuaplikácia alebo zmena druhu probiotík či iného doplnku v závislosti od pomocných látok.

Taktiež nové štúdie zistili, že maltodextrín obsiahnutý v mnohých doplnkoch výživy či dojčenskej mliečnej výžive, hlavne v tej špeciálnej, má nežiaduci účinok na osídlenie čreva pozitívnymi baktériami. Avšak taktiež sa zistilo, že nová forma tzv. rezistentný maltodextrín už tieto nežiaduce účinky nemá.

5. Nevhodne pripravená umelá mliečna formula: Ak je mliečna výživa pripravená s vodou teplejšou ako 60°C, nastáva vyzrážanie beta-kazeínu a cukru, čo spôsobuje problémy s trávením. Taktiež pretrepávanie mlieka spôsobuje zvýšené primiešanie vzduchu do mlieka, ktoré dieťa vypije s mliekom. Preto je vhodné, upozorniť rodičov, aby pri príprave mlieka, mlieko nepretrepávali, ale len miešali. Tiež aby nepoužívali teplotu vyššiu ako 60 °C, ale aby používali teplotu nižšiu ako 40°C.
6. Pri kŕmení dieťaťa z fľaše sa odporúča kŕmenie v zvislej polohe s použitím fľaše, ktorá má vo vnútri membránu, korá mlieko vytláča podľa toho, ako dieťa saje. Dieťa tak saje mlieko na podobnom princípe ako dojčené dieťa. Zamedzuje sa tým množstvo prehltnutého vzduchu a vracanie mlieka späť do úst, či rýchlemu toku mlieka do úst dieťaťa.
7. Ďalším dôvodom môže byť, že si dieťa po jedle neodgrgne, a tak mu prípadný vzduch v žalúdku spôsobuje bolesti.

Farmakoterapia dojčenskej koliky

Levanduľový olej používaný na masírovanie bruška mal v štúdii podľa Cetinkaya pozitívny vplyv na zníženie výskytu dojčenských kolík.

Simetikón znižuje povrchové napätie črevnej sliznice, podporuje splývanie črevných bublín a uľahčuje prechod plynov z čriev.

Probiotiká zohrávajú v liečbe kolík najväčší efekt spomedzi všetkých dostupných možností ako je manuálna terapia či užívanie simetikónu. Na liečbu kolík sa odporúča podľa dostupných štúdií použiť probiotické baktérie druhu *Lactobacillus reuteri* v množstve 10^8 CFU. Tieto baktérie zohrávajú najvýznamnejšiu rolu v liečbe koliky. Medzi ďalšie menej významné baktérie patria druh *Biffidobacterium lactis*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus paracasei*, *Biffidobacterium animalis* a vláknina (fruktooligosacharidy). V štúdii sa hodnotila dĺžka plaču dojčiat a ich interval a zistilo sa, že pri užívaní týchto druhov baktérií sa znížil interval a dĺžka plaču o viac ako 50%. Štúdie však boli robené prevažne na dojčených deťoch. Avšak ako je vyššie spomenuté, pomocné látky môžu terapiu koliky zhoršiť.

Výťažok Feniklu obyčajného preukázateľne znižuje výskyt kolík u dojčiat. Avšak u niektorých detí môže spôsobiť alergickú reakaciu a bolesť bruška môže zhoršiť.

Pri zistenej intolerancii laktózy a alergii na bielkovinu kravského mlieka u nedojčených detí je vhodné kŕmiť dieťa so **špeciálnou umelou mliečnou výživou**, ktorá neobsahuje laktózu, prípadne pri alergii na bielkovinu kravského mlieka obsahuje vysoko naštiepenú bielkovinu. Pri alergii na bielkovinu kravského mlieka sa neodporúčajú hypoalergénne mliečne formuly s označením HA, pretože majú len čiastočne štiepenú bielkovinu kravského mlieka.

Ing. Mária Lamparská