

# 18

## *Bolest břicha*

Vanda

Nejedny rodiče dokáže pláč spojený s bolestmi břicha vyplašit tak, že se vydají do nemocnice na pohotovost. Bolesti břicha jsou způsobené nezralým trávicím ústrojím, které musí dozrát a naučit se trávit potravu, a také musí pořádně začít pracovat peristaltika, která u miminka funguje spíš tak, že když se miminko začne krmit, „minulý“ obsah se ze žaludku posune do střev. Proto děti často kakají po nebo při krmení. Peristaltika u nich nefunguje jako u nás dospělých, tedy kontinuálně. Na vině jsou také slabé břišní svaly, které by chodu střev mohly pomáhat. Tímto problémem mohou trpět i lidé v dospělosti, pokud mají povolené břišní svaly. Naučit se trávit a posílit břicho chvíli trvá a vám nezbude než miminku alespoň trochu ulevit. Povíme si, jak se projevuje miminko, které trápí novorozenecká kolika, a také jak masírovat bolavé břicho a popohnat bublinky ve střevě.

Novorozenecká kolika přijde z ničeho nic. Většinou ve stejnou denní dobu a spíše večer, ale není to pravidlem. Stejně tak není pravidlem, že potká zrovna vaše miminko. Miminko, které trápí břicho, se prohýbá, rudne v obličejí, jako by tlačilo, snaží se přitahovat nožičky k břichu a šermuje ručičkami.

Rozhodně pomůže nošení miminka břichem na vašem předloktí. Hezky si tak vlastní vahou na břicho tlačí a masíruje si jej. Můžete nosit i v šátku či nosítku, ale ani to situaci nevyřeší stoprocentně, spíše zmírní pláč a možná miminko a vám taky dovolí chvíli si odpočinout. Hodně pomáhá masáž bolavého břicha, kdy jsou bublinky vyložené popoháněny ze střev pryč. Když budete mít štěstí a šikovné ruce, dokonce je můžete nahmatat nebo slyšet, jak brázdí střeva.

### *Jak na ni?*

Břicho miminka masírujte spojenými prsty, a to ukazovákem a prostředníčkem, a kojeneckým olejíčkem. (Prodávají se i speciální na bolest břicha.) Každý krok opakujte pětkrát až sedmkrát, a pokud vidíte, že miminko dělá dobře právě prováděný chvat, pokračujte v něm i vícekrát.

- **Mlýnek** – kroužení ve směru hodinových ručiček kolem pupíčku.
- **Vodní mlýn** – spojenými prsty budete přejíždět od hrudníku přes pupíček až k podbříšku.
- **Palci do stran** – své palce položíte vedle pupíčku a budete „roztírat“ do stran.
- **Procházka** – nad pupíčkem se projdeme prsty (ukazováčkem a prostředníčkem pravé ruky) z levé strany na pravou.
- **Slunce a měsíc** – jedna vaše ruka opisuje kolem pupíčku kruh (jako mlýn, ve směru hodinových ručiček) a druhá pouze půlkruh. Obě ruce současně.

Mohl by pomoci také teplý obklad, tedy nahřátá látková plenka nebo přímo k tomu určený nahřívací polštářek. Pomůže i koupel v teplé vodě, kdy se miminko nejen zahřeje, ale i rozhybe, a navíc posílí potřebné svaly, které k trávení potřebuje. Pokud je miminko kojené, dočasně problém vyřešíte tím, že se opět nakrmí, alespoň se u sání uklidní.

Kolika je takový začarovaný kruh. Stává se totiž, že miminko je přetažené, břicho už ho ani nebolí, ale stále a stále pláče a nedaří se mu usnout a uklidnit. V nejhorších stavech se dá použít teploměr nebo rektální rourka, což je měkká gumová hadička, která se opatrně vsune do konečníku a může nashromážděné „prdíky“ uvolnit. Nedoporučuji však používat teploměr a rourku pro vyprázdnění miminka pravidelně. Miminko se musí naučit vyprazdňovat samo. V lékárně můžete sehnat přírodní kapičky Baby-Calm nebo se také prodávají léky, které mají za cíl přímo rozpad bublinek ve střevech (Espumisan).

Ve třech až čtyřech měsících věku se dítě bolestí většinou zbaví. Pomůže více pohybu, posílení trávicího traktu a taky pevnější břišní svaly. Někdy se stane, že nic ze zmíněného nepomůže a miminko dál pláče. Buďte s ním, noste ho a nebojte se, časem to přejde.

## Komentář

### Julie:

*Bolest břicha u miminka řeší snad každý rodič. Někdy to může být náročné. Pokud dlouhodobě nezabírá nic, miminko je dráždivé a pláče každý den x hodin, odtahuje se od prsa a podobně, doporučuji vyzkoušet kraniosakrální terapii nebo navštívit fyzioterapii. Důvodem pláče totiž nemusí být břicho, ale svalová blokáda, kterou dokáže kraniosakrální terapie nebo fyzioterapeut velmi hezky a jemně vyřešit.*