

Kokie virškinimo sutrikimai kūdikį vargina labiausiai?

Apie itin varginančius virškinimo sutrikimus tėvai turėtų pasikalbėti su kūdikio gydytoju ar slaugytoja. Toliau lentelėje nurodomi dažniausi atvejai.

Dažniausi kūdikių virškinimo sutrikimai

	Kas tai?	Ar tai dažna?
Pilvo diegliai	Tiksli pilvuko dieglių priežastis nėra žinoma. Dažniausiai mažylį vargina žarnyno spazmai, sukeliantys nenumaldomą verksmą.	4 iš 10-ies kūdikių, maitinamų mamos pienu ar mišiniu, patiria dieglius. ¹⁻⁴
Vidurių užkietėjimas	Kūdikis retai ir sunkiai tuštinasi kietomis išmatomis.	7 iš 10-ies kūdikių, maitinamų iš buteliuko, pasireiškia vidurių užkietėjimo požymiai. ⁵
Maisto atpylinėjimas	Kūdikis atpylinėja maistą, dažniausiai apvirškindą pieną.	Pirmus šešis mėnesius atpylinėja dauguma kūdikių.

Kokios yra pilvo dieglių, vidurių užkietėjimo ir maisto atpylinėjimo priežastys?

Bendrosios priežastys

Kūdikių virškinimo sistema dar nėra taip gerai susiformavusi kaip suaugusiųjų. Kūdikio organizmas gamina daug mažiau virškinimo fermentų ir skrandžio sulčių, todėl žarnynas sunkiau pasisavina nepakankamai suskaldytus baltymus, riebalus ir kai kuriuos angliavandenius, pvz., laktozę. Skrandžio ir žarnyno lygieji raumenys taip pat nėra susiformavę, todėl gausiau pavalgius nevisiškai užsidaro raukas tarp stemplės ir skrandžio. Prireikia kelių mėnesių, kol mažylio virškinimo sistema ima dirbti visu pajėgumu. Be to, reikia žinoti, kad kūdikio nervų sistema labai jautri, todėl įsiverkęs jis negali greitai nurimti, net jei pilvo diegliai praeina.

Dieglių priežastys

Nors mokslininkai kūdikių dieglius tyrinėja daugiau nei 40 metų, tiksli šio sutrikimo priežastis dar nėra aiški. Vieni kūdikiai gali būti jautrūs karvės pieno baltymams, kiti – blogiau virškinti pieno angliavandenį (laktozę). Pilvuko dieglių priežastis gali būti ir žarnyne gausiau besikaupiančios dujos.

Vidurių užkietėjimo priežastys

Viduriai mažyliams dažniausiai užkietėja pakeitus maistą (pradėjus maitinti papildomais produktais) ar gaunant per mažai skysčių. Mišiniais maitinami kūdikiai gerokai dažniau kenčia nuo šio sutrikimo negu žindomi krūtimi. Mamos piene esančios prebiotinės skaidulos skatina gerųjų žarnyno bakterijų dauginimąsi. Jos storioje žarnoje suskaldo maisto medžiagas, stiprina žarnos gleivinės apsauginį barjerą, trukdantį patekti alergenams, aktyvina žarnų peristaltiką, minkština išmatas. Ką dar galime pasakyti apie pieno mišinius? Tik tai, kad kai kurie jų yra papildyti ypatingomis skaidulomis, kurios turi prebiotinį poveikį. Neretai pieno mišiniuose esančius karvės pieno baltymus kūdikio fermentai skaldo silpniau, todėl nepakankamai suvirškinti baltymai gali kietinti vidurius. Dažnai viduriai užkietėja, kai nepakankamai pasisavinami pieno mišinių riebalai.

Atpylinėjimo priežastys

Kūdikis gali atpilti, jei čiulpdamas įtraukia per didelį kiekį oro. Kartais tai susiję su čiulptuko angos dydžiu (ji per maža arba per didelė). Jei pieno mišinys čiulpiant teka per silpną srovele, maitinamas kūdikis gali įtraukti per daug oro.

Į pagalbą kūdikio pilvukui

Išmokite nustatyti mažylio virškinimo problemas

Kiekvienas kūdikis yra unikalus, todėl norint išsiaiškinti, kas sukelia mažylio virškinimo bėdas, gali tekti padirbėti kaip tikram detektyvui. Tėvams kartais pravartu rašyti dienoraštį, kuriame reikėtų nurodyti „įkalčius“, t.y. laiką ir įvykius, susijusius su verksmu, ir veiksniai, padedančius nuraminti kūdikį.

Štai keletas patarimų tėvams, galinčių padėti, jei mažylį vargina virškinimo sutrikimai

Jeigu kūdikis kenčia nuo dieglių...

- ☑ Paleiskite ramią muziką arba patys pabandykite mažyliui padainuoti, paniūniuoti.
- ☑ Jei muzika nepadeda, galite pabandyti įjungti ventiliatorių, džiovintuvą ar kitą „foninio triukšmo“ šaltinį.
- ☑ Judinkite kūdikį. Pasupkite vaikiškose sūpuoklėse, įkelkite į vežimėlį ir eikite pasivaikščioti arba pasodinkite vaikutį į automobilio kėdutę ir važiuokite pasivažinėti.
- ☑ Švelniai pamasažuokite mažyliui nugarą, pilvuką ir krūtinę.
- ☑ Išmaudykite šiltoje vonioje ir susukite į šiltą antklodę.

Jeigu kūdikiui užkietėjo viduriai...

- ☑ Šaukšteliu ar iš buteliuko sugirdykite šiek tiek vandens.
- ☑ Švelniai pagal laikrodžio rodyklę pamasažuokite pilvuką.
- ☑ Paguldykite mažylį ant nugaros ir kojytėmis imituokite važiavimą dviračiu.

Jeigu kūdikis atpylinėja maistą...

- ☑ Maitindami kūdikį visada laikykite jį kuo stačiau.
- ☑ Su mažyliu elkitės švelniau nei paprastai, ypač kai norite padėti atsirūgti.
- ☑ Neguldykite į lovelę, kol neatsirūgo.
- ☑ Stenkitės nekeisti sauskelnių ką tik pamaitintam mažyliui.

Jei žindymas neįmanomas ar nepakanka mamos pieno ir kūdikį nuolat vargina virškinimo sutrikimai...

- ☑ Kreiptis į savo sveikatos priežiūros specialistą, kuris patars, ką toliau daryti, atsižvelgiant į ypatingus kiekvieno kūdikio augimo ir vystymosi poreikius.

Pilvuko masažas ir mankšta

Masažas atliekamas prieš vandens procedūras ir prieš miegą. Tai padeda kūdikiui atsipalaiduoti ir stiprina jo nervų sistemą. Atlikti profilaktinį masažą gali išmokti kiekviena mama.

Masažas žingsnis po žingsnio.

- Pasirinkite ramią vietą be skersvėjų.
- Šiek tiek patrindami delnus susišildykite rankas.
- Masažui naudokite vaikų aliejų arba kremą.
- Po masažo švelniai kalbėdami su kūdikiu leiskite jam pailsėti.



1 Delnais glostykite pilvuką nuo viršutinės pilvo dalies žemyn. Rankos juda viena paskui kitą.



2 Kaire ranka prilaikykite kūdikio pėdutes. Dešiniu delnu glostykite pilvuką nuo viršaus žemyn.



3 Uždėkite rankas iš abiejų pilvuko šonų, braukite nykščiais nuo centro į šonus.



4 Glostykite pilvuką pagal laikrodžio rodyklę aplink bambą.



5 Dešinės rankos delnu glostykite pilvuko dešinę pusę iš viršaus žemyn.



6 Dešinės rankos delnu glostykite pilvuką iš dešinės į kairę ir žemyn.



7 Dešinės rankos delnu glostykite pilvuką iš apačios į viršų, iš kairės į dešinę ir žemyn.



8 Dešinės rankos pirštų pagalvėmis „vaikštinėkite“ per pilvuką iš kairės į dešinę.