

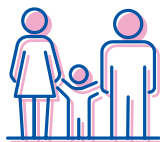
POMOČ ZA OBVLADOVANJE KOLIK PRI DOJENČKU

Nastanek kolik ali prebavnih težav z neutolažljivim jokom dojenčka še ni razjasnjen. **Možni vzroki nastanka kolik:**



POVEZANO Z DOJENČKOM

- **Razvijajoča prebavila in nepopolno delovanje prebavnih organov** (alergija na kravje mleko, polivanje)
- **Nastajajoča črevesna mikrobiota** (motnje v gibanju črevesja in nastajanje plinov)
- **Nezrelost živčevja** (možganov in živčevja prebavil)
- Oblikovanje **ritma budnosti in spanja**



POVEZANO Z MATERJO OZIROMA DRUŽINO

- **Življenjski slog** doječe matere (kajenje, prehrana)
- **Način hranjenja** – čezmerno ali nezadostno ali neredno podiranje kupčkov
- Čustvena labilnost, starševska tesnoba, stres v družini, neustrezen odnos med dojenčkom in družinskimi člani

Pri manj kot 5 % jokajočih dojenčkov je vzrok v organskem obolenju ali napakah v delovanju prebavil.

Nujen obisk pri zdravniku ob kolikah dojenčkov, če se pojavi:



hudo bruhanje

napihnjjen trebuh

ne pridobiva na teži ali ne raste

krvavitve v prebavilih (črno ali krvavo blato)

usločen hrbet

neješčnost

moteči, značilni gibi (Sandiferjev sindrom)

– obračanje glave v levo ali desno

SANDOZ



KAJ PRIPOROČAJO NOVE SMERNICE ZA LAJŠANJE KOLIK PRI DOJENČKIH?

Črevesje novorojenčka se začne intenzivneje poseljevati z mikrobi takoj po rojstvu. V črevesni mikrobioti dojenčkov s kolikami so opazili običajno zmanjšano število bifidobakterij in lactobacilov.

Bifidobakterije so ključni steber nastajoče črevesne mikrobiote normalno rojenega in dojenega otroka, saj predstavljajo 90 % vseh bakterij v črevesju.

Posodobljene smernice za lajšanje kolik pri dojenčkih predvidevajo dodajanje enega od obeh priporočenih bakterijskih probiotičnih sevov v prehrano dojenega novorojenčka/dojenčka:

Spodaj priporočena seva sta izkazala podobno raven dokazov učinkovitosti:

- *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* BB-12
- *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938

Sev *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* BB-12 je najbolj preučena bifidobakterija ter z dolgo zgodovino varne uporabe tudi pri dojenčkih. Bifidobakterije običajno prve poselijo črevo normalno rojenega in dojenega novorojenčka in tako predstavljajo ključni steber zdravega razvoja črevesne mikrobiote.

V zgodnjem otroštvu so pomembne, saj ohranjajo zdravo kislinsko-bazično ravnovesje, potrebno za normalno delovanje prebavnih encimov, preprečujejo prekomerno rast škodljivih bakterij, vplivajo na gibanje črevesja (peristaltiko) ter **spodbujajo razvoj imunskega sistema in črevesja.**

Ostali tradicionalni pripravki in sredstva po mnenju zdravniške stroke nimajo primerih dokazov za njihovo priporočilo.

DRUGI NAČINI LAJŠANJA KOLIK

DOJENJE

- Iz materine prehrane se začasno izloči hrana, ki vsebuje mlečne beljakovine
- Otroka se ne sme čezmerno hraniti

HRANJENJE Z MLEČNIM PRIPRAVKOM

- Izberite ustrezno formulo za dojenčka, ki ustreza posebnostim njegovih prebavil
- Otroka se ne sme čezmerno hraniti

Viri: • Zeevenhooven et al. *Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition* 2017; 20. • Mayo Clinic. Colic. dostopno na <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colic/symptoms-causes/syc-20371074>, zadnji dostop 7.2.2024. • Critch JN. *Pediatr Child Health* Jan 2011; 18(1). • Freedman et al. *Pediatrics* 2009;123. • Vandenplas et al. *PGHN* 2019, May;22(3). • Szajewska H et al. *JPGN* 2022;76: 232-247. • Korpela et al. *Microbiome of the first stool after birth and infantile colic. *Pediatr Res* 2020; 88: 776-783.* • Korpela and de Vos. *Current Opinion in Microbiology* 2018; 44. • Nagpal et al. *Sci Rep* 2017; 7, 10097. • Jungersen et al. *Microorganisms* 2014, 2. • Vandenplas. *Acta Paediatr.* 2015 May; 104(5).

Vsebina ima izključno splošno izobraževalne in informativne namene in ni nadomestilo za obisk pri zdravniku ali posvet s farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma boleznj upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.