



Группа поддержки матерей - добровольная гуманитарная организация, которая ставит своей целью защиту и пропаганду грудного вскармливания.

Организация занимается распространением информации о кормлении грудью и о материнском молоке, а также делает все возможное для создания должных условий для кормящих матерей.

В Группу входят те матери, которые сами вскорили грудью своих детей. К помощникам не предъявляется никаких требований по длительности грудного кормления. Для получения квалификации "помощника по грудному кормлению" нужно ответить на ряд вопросов получить оценку ответов "зачтено".

Группа поддержки матерей дает консультации и оказывает поддержку кормящим женщинам. Тут вы можете получить совет, когда у вас недостаточно молока или ребенок не хочет сосать. В "Группе" можно получить консультацию и узнать, что делать, когда, например, в поступлении молока наступают перерывы, когда на сосках трещинки. Там вам помогут овладеть техникой ручного сцеживания грудного молока, посоветуют, что делать, когда у ребенка колики.

**Обращайтесь в Группу поддержки матерей
(телефон: 77-77-77)**

Идана при поддержке НО
"Норвежская народная помощь"



Ваш ребенок страдает коликами?

Советы и рекомендации
для измученных родителей

Метте Лолор и Сири Окленд



Брошюра составлена добровольной организацией Норвегии «Помощь кормящим женщинам», Тронхейм



Перевод с норвежского
З. А. Никольской, «&METODIUS da», Осло

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие дети мучаются от колик, а семья страдает вместе с ними. Для большинства родителей беспричинный крик ребенка вечер за вечером, невозможность его успокоить является испытанием на прочность. Тут недолго и всякое мужество потерять. Несмотря на то, что мы, к сожалению, не можем обещать вам чудес, мы тем не менее считаем, что информация о коликах и других причинах, побуждающих младенцев плакать, окажется для вас небесполезной. Знание поможет облегчить положение.

В группу поддержки матерей часто звонят отчаявшиеся родители и спрашивают о коликах. Эта брошюра - наш совет, как на практике справиться с малоисследованным явлением, которое многими воспринимается как тяжкое испытание.

Если сложить опыт авторов брошюры, то получится 29 лет, - столько они проработали в качестве ассистенток по грудному вскармливанию. Метте Лолур - няничка, и в качестве ассистента участвовала в исследованиях, проводимых в 1999-2000 в связи с работой над докторской диссертацией о коликах под руководством главврача Эдды Улафсдоуттир. Сири Окланд - журналистка, и на себе испытала, что значит иметь ребенка, страдающего от колик.

Мы выражаем нашу благодарность главврачу доктору медицинских наук Гру Ниландер и главврачу доктору медицинских наук Эдде Улафсдоуттир, которые прочли брошюру и благожелательно отозвались о ее содержании. Мы благодарим также Янне, маленького Арманда и Трона, которые "работали" моделями для иллюстраций.

Берген, октябрь 2001
Метте Лолур и Сири Окланд

© Метте Лолур (Mette Lawlor) и Сири Окланд (Siri Økland)
Издано Группой поддержки матерей (Ammehjelpen), 2001
Иллюстрации Лене Корнелиуссен

Содержание

Введение	4
Это не колики	4
Это колики	4
Как вытерпеть?	5
Так можно предотвратить плач ребенка, не страдающего от колик	5
Газы в желудке	5
Слишком много или слишком часто ест	6
Аллергия на молоко	7
Что вы можете предпринять, если у вашего ребенка колики	7
Лечение у хиропрактика	9
Подслащенная вода	10
Чай из фенхеля	10
Лекарства	11
Влияние курения	11
Что можно делать, когда ребенок плачет	11
Позы, в которых хорошо носить ребенка на руках	11
Покой и переключение внимания	12
Массаж для младенцев	13
Гимнастика для младенцев	13
Удача!	13
Список литературы	15

Введение

В первые месяцы после рождения грудные дети много и часто плачут. Родители беспокоятся, думая, что с ребенком что-то не в порядке. Многие, возможно, в ответ на свои беспокойства слышат, что, мол, это "всего только" колики. В этой брошюре вы сможете прочесть о том, что такое колики, а что ими не является. Мы расскажем вам о том, что вы можете сделать, если у вашего ребенка появились колики. Мы также скажем несколько слов о других причинах, заставляющих грудных детей плакать, и о том, что можно сделать для профилактики и чем помочь, если причины эти уже налицо.

Это не колики

Прежде чем с уверенностью говорить, что у ребенка колики, надо исключить другие причины, которые могут заставить его плакать. Например, голод. Дети могут плакать и от переизбытка пищи, и от слишком частого питания. Подробнее об этом вы сможете прочитать в следующей главе.

Родителям, которые считают, что дети плачут слишком много без видимой и понятной для них причины, следует показать ребенка врачу, чтобы удостовериться в том, что с ребенком все в порядке. Если ребенок здоров, не голоден и не переел, то причина того, что он не переносит молока и ведет себя неспокойно, может крыться в другом.

Чтобы выяснить, не коровье ли молоко вызывает боли в животе, нужно исключить всякое молоко из рациона ребенка. Об этом вы также можете узнать в следующей главе.

Это колики

У детей, кричавших неутешно в течение более трех часов в день по три дня в неделю последние три недели, могут оказаться младенческие колики. Это так, если нет других, описанных выше причин, вызывающих детский плач. Дети, страдающие от колик, как правило, хорошо набирают в весе и вполне довольны жизнью в оставшееся от приступов колик время.

Как правило, ребенка, у которого наблюдается приступ колик, очень трудно утешить, хотя он и позволяет себя отвлечь на минуту или две. Он подтягивает ножки к животику, давая тем самым понять, что именно там ему больно. Серьезность приступов колик может варьироваться, некоторые дети могут кричать, не переставая, в течение нескольких часов подряд, повергая родителей в отчаяние. Ниже вы можете прочесть более подробно о том, что нужно предпринять в случае колик у ребенка.

Исследователи установили несколько верных причин колик и полагают, что ряд условий может привести к возникновению болей. Одна из теорий говорит, что колики возникают в результате еще не развившихся как следует желудка и кишечника. Этим можно объяснить то, что колики, как правило, прекращаются у детей, достигших трехмесячного возраста.

Как вытерпеть?

Если ваш ребенок страдает от колик, то время ожидания трехмесячного возраста может оказаться довольно изматывающим. Именно поэтому важно установить распорядок дня, максимально отвечающий потребностям ситуации, и стараться выпасть, как только есть возможность. Если у вас есть родственники или друзья поблизости, то сейчас то самое время

воспользоваться предлагаемой ими помощью. Если вы сможете наслаждаться моментами, когда ребенок не кричит, вы сможете легче переносить и тяжелые минуты. Не надо строить наполеоновских планов, живите пока одним днем - к счастью, всем мучениям придет конец!



С малышом, который никак не может успокоиться, вам, может, придется не раз прогуляться по вашей гостиной.

Так можно предотвратить плач ребенка, не страдающего от колик

Если ваш ребенок много плачет, возможно, у него колики, но причина может оказаться и в другом. Можете ли вы с уверенностью сказать, почему ребенок кричит, проверили ли вы, что не от голода или что он не болен? Ниже вы найдете описание ряда возможных причин.

Газы в желудке

Если вы кормите грудью, важно следить, чтобы ребенок плотно присасывался к груди и не втягивал ненужный воздух вместе с молоком. Вы можете судить, плотно ли он прижимается к груди по тому, как широко он раскрывает ротик, захватывая как можно больше околососкового коричневого кружка и насколько оттопырена его нижняя губа. Кроме того, вы можете ясно видеть движения нижней челюсти около ушей. Явным знаком того, что ребенок не захватил грудь как следует, является искривленный рот и впалые щеки.

Чтобы ребенок захватил грудь как следует, вам самой нужно сесть удобно. Следите за тем, чтобы телу было на что опереться и чтобы вы могли правильно и не напрягаясь держать ребенка. Живот малыша должен находится у вашего живота, а ротик должен быть на одном уровне с вашим соском. Тогда он сможет захватить как следует грудь и ему не придется для этого вертеть головой или тянуть сосок. Ребенок будет сосать более эффективно, а вам не придется страдать от трещинок на сосках, которые в противном случае у вас неизбежно возникнут.

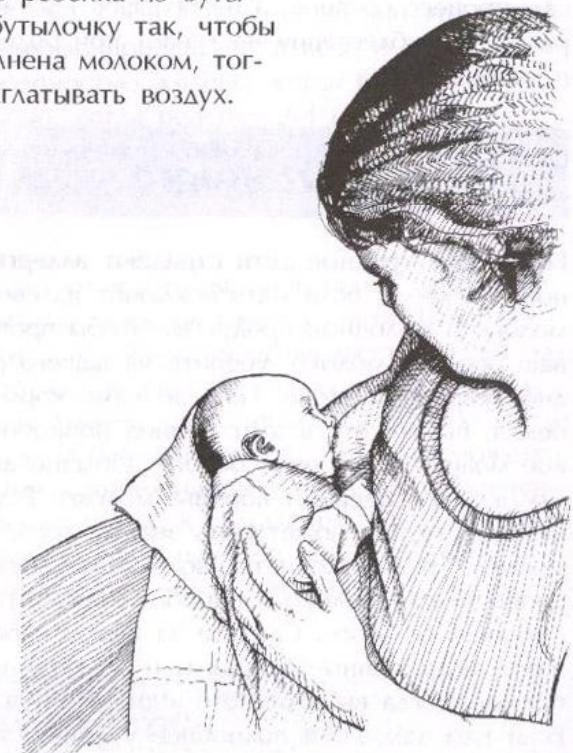


Ребенок хорошо разевает рот над соском и как следует захватывает нижней губой сосок снизу.

Жесткая подушка, подложенная под ребенка, может оказать хорошую услугу.

Если у ребенка скапливаются в желудке газы, стоит дать ему возможность срыгивать в процессе кормления. Тогда газам, накопившимся во время кормления, легче будет выйти. Если ребенок очень голоден, он часто ест с жадностью, заглатывая при этом много воздуха. Этого можно избежать, если прикладывать его к груди, прежде чем он как следует проголодается. Ребенка, который часто просыпается, плача от того, что очень хочет есть, стоит прикладывать к груди до того, как он окончательно проснется. Так он будет есть спокойнее.

Если вы кормите вашего ребенка из бутылочки, нужно держать бутылочку так, чтобы соска была всегда наполнена молоком, тогда ребенок не будет заглатывать воздух.



Мать сидит удобно и держит ребенка правильно. Ребенок лежит прижавшись животиком к материнскому животу, ему не надо вертеть головой, чтобы как следует захватить грудь.

Слишком много или слишком часто ест

Не так легко бывает истолковать плач младенца, и многие матери с наилучшими намерениями предлагают ему грудь, когда он плачет. Дети, много плачущие, могут получать грудь довольно часто в течение суток. В принципе это неплохо и для выработки матерью молока, и для ребенка, но это может привести к тому, что у ребенка заболит живот от переизбытка пищи и/или от слишком частых кормлений. Ребенок, который страдает от болей в животе, может испытать некоторое облегчение, когда он сосет материнскую грудь. Но во многих случаях успокаивает малыша сам процесс сосания, а не большое количество пищи. У некоторых детей облегчение наступает при более длительных перерывах в кормлении.

Аллергия на молоко

Некоторые грудные дети страдают аллергией на молоко. Им становится легче, если мать исключит из своего рациона коровье молоко и молочные продукты. Чтобы проверить, переносит ли ваш ребенок молоко, уберите из вашего рациона на пять-шесть дней коровье молоко. Если вы сами кормите грудью вашего ребенка, вы можете в этот период попробовать добавку "материнское молоко" на соевой основе. Обычно добавка "материнское молоко" не содержит коровье молоко. Если ваш ребенок кричит меньше, то это может быть знаком того, что он не переносит молоко. Чтобы окончательно в этом удостовериться попробуйте снова ввести молоко в рацион и посмотреть, не ухудшится ли ситуация от этого. Следите за вашей собственной диетой, включайте полноценные продукты и достаточное количество кальция в период, когда вы избегаете употребления молочных продуктов. Если вам захочется подробнее узнать о том, что такая аллергия на молоко, попросите, чтобы вам дали информацию в женской консультации.

Что вы можете предпринять, если у вашего ребенка колики

Если вы испробовали методы, описанные нами в предыдущей главе, а ребенок продолжает неутешно кричать более трех часов в сутки три дня в неделю в течение последних трех недель, то у него, скорее всего, колики.

Как было указано в предыдущей главе, пока еще с уверенностью нельзя сказать, что именно вызывает колики, но предполагается, что тут играют свою роль несколько факторов. Приступы плача обычно наступают после обеда или к вечеру, но при этом дети, страдающие от колик, хорошо прибавляют в весе и показывают все признаки удовлетворенностью жизнью, когда приступов нет. Колики начинаются обычно, когда ребенку 2-4 недели и, как правило, исчезают по достижении ребенком трехмесячного возраста. Но, как вы, может быть, уже знаете, дождаться этого момента бывает нелегко.

Если ваш ребенок страдает от колик, вы, наверное, чувствуете постоянную усталость, вам все время хочется спать. Ваше беспокойство вполне понятно - причина крика неизвестна, и вы наверняка расходуете много сил и энергии, чтобы утешить ребенка. Многие родители, естественно, ищут средство, которое могло бы им помочь избавиться от плача и криков. Здесь вы можете прочесть о некоторых мерах, применяемых сейчас, и применявшимся прежде, при болях от колик. К сожалению, действие только некоторых из них подтверждено научной документацией, но тем не менее некоторые вещи вы можете попробовать, чтобы облегчить свои будни.

Лечение у хиропрактика

В последние 10-12 лет при подозрении на колики у детей родители все чаще обращаются к хиропрактику. Многие, но не все, испытали облегчение после нескольких сеансов лечения, да и сама форма лечения становится все более и более популярной. Хиропрактор слегка надавливает на точки вдоль позвоночника и затылка ребенка. Теория говорит, что такая стимуляция ослабляет

ет мышечные спазмы, которые могут возникать в результате болей в животе.

Новейшие исследования показывают, что лечение у хиропрактика не имеет доказанного эффекта. Из одной объемной норвежской докторской диссертации 2001 года видно, что и те дети, которые прошли курс лечения, и те, которые не прошли, почувствовали себя лучше. Во время исследования всем родителям детей, страдающих от колик, давали советы и рекомендации, но им не говорили, что делал их собственный ребенок, пока он был один у няньки хиропрактика - лечили его или нет.

Дети, участвовавшие в исследовании, плакали в среднем на два часа меньше на следующий день после посещения хиропрактика, независимо от того, прошли они или нет курс лечения. Возможным объяснением того, что детям, не прошедшим процедуру, также стало легче, может быть то, что к родителям у хиропрактика отнеслись всерьез, что они почувствовали себя увереннее, и между прочим, удостоверились в том, что их ребенок плачет не потому, что он болен. Ребенок хорошо чувствует настроение родителей и легко подвергается их влиянию. Чем спокойнее вы сами, тем более мирно себя ведет ваш ребенок.

Тот факт, что дети после процедур плакали меньше, можно объяснить и тем, что родители после посещения хиропрактика изменили распорядок дня, руководствуясь полученными там советами. Данное исследование подтверждает, что беседа о наболевшем с профессионалом может оказаться полезной. Может помочь и разговор с другими родителями, которые испытали на себе, насколько изматывает, когда ребенок страдает от колик. Вообще полезно побольше знать о том, что вас мучает.

Если вы думаете, что у вашего ребенка колики, спросите совета в женской консультации, у врача, расскажите о вашей ситуации кому-нибудь очень хорошему знакомому.

Чтобы избежать коликов, необходимо избегать чрезмерных физических нагрузок, приема газированных напитков, крепкого кофе, чая, кофеина, алкоголя, курения, а также избегать перегрева и пересыхания тела. Важно также избегать приема пищи в горячую погоду, а также избегать приема пищи в темноте, когда температура тела снижается. Важно также избегать приема пищи в темноте, когда температура тела снижается.

Подслащенная вода

Исследования показали, что подслащенная вода в той пропорции, что указана ниже (так называемая 12-процентная), может несколько успокоить ребенка, страдающего болями от колик. Очень важно точно следовать рецепту и не давать ребенку этой воды больше, чем там указано. Подслащенную воду дают, когда ребенок только начинает свой плач, и не дают в качестве профилактики. Пользуйтесь одноразовым шприцем и капайте подслащенную воду в рот ребенку в течение 1-2 минут. Помните: впрыскивать нельзя.

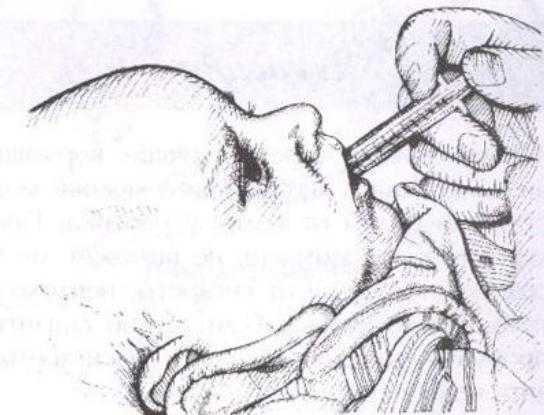
Подслащенную воду дают только тогда, когда ребенок кричит. Если необходимо, то даже и каждый час. Вода должна помочь с самого первого дня ее применения, если она вообще действует на вашего ребенка. Если вы за два дня не заметите никакого улучшения, вы можете попробовать увеличить дозу сахара до 24 процентов. Тогда кладите 24 г сахара на 1 децилитр кипяченой воды. Но сначала испробуйте следующий рецепт:

12-процентная подслащенная вода

12 г (1 столовая ложка) сахара растворяется в 1 децилитре кипяченой воды, и раствор охлаждается.

Из одноразового шприца на 2 мл ребенку капают в рот, когда он кричит.

Раствор можно хранить в холодильнике в течение двух суток.



Подслащенную воду медленно капают в ротик ребенка. Попробуйте поймать взгляд ребенка и смотреть ему в глаза, тогда вам легче будет накапать ему в рот этой воды.

Чай из фенхеля

Старый знахарский совет против колик - чай из фенхеля, который можно купить в аптеке. Давайте ребенку 10 мл теплого чаю пару раз в день, когда вы его кормите. Чай можете давать каждый раз при кормлении, по мере потребности. Не пугайтесь, что кал ребенка будет зеленого цвета и иметь другой запах.

Воспользуйтесь следующим рецептом:

1 чайная ложка фенхеля на 2,5 десилитра кипяченой воды настаивается 5 минут, процеживается и охлаждается
Срок хранения в холодильнике 1 сутки.

Лекарства

Минифом и цеолат - лекарства, которыми некоторые родители пользовались при коликах. Научные исследования не обнаружили доказательства их эффективности.

Влияние курения

Колики бывают чаще у курящих кормящих матерей. Концентрация никотина в материнском молоке может привести к беспокойству или болям от колик у ребенка. Попробуйте отказаться от курения, и посмотрите, не поможет ли это. Если вы не способны совсем отказаться от сигареты, неплохо снизить количество потребляемого курева. Если трудно снизить количество сигарет, попробуйте выкуривать только полсигареты - это тоже способ снизить количество никотина.

Избегайте курить перед кормлением или во время кормления. Если вы не можете совсем обойтись без курения, подождите, пока ребенок перестанет сосать. Тогда у никотина будет больше времени для разложения до следующего кормления.

Что можно делать, когда ребенок плачет

Позы, в которых хорошо носить ребенка на руках

Многие испытывали на себе, что во время припадка крика "ничто" не помогает ребенку. Как бы вы ни пробовали его отвлечь, он успокаивается только на очень краткие мгновения и все начинается снова. Некоторые отмечают тем не менее, что крики утихают, если ребенка поносить по комнате или начать его укачивать. Существует несколько хороших способов держать ребенка, страдающего от скопившихся в желудке газов. Положите ребенка животом себе на колени и подложите руку по верхнюю часть его туловища. Ноги ребенка при этом висят у вас между ног. Одной рукой вы крепко держите ребенка за руку, а другой монотонно и ровно проводите по его спине снизу вверх. Это может помочь ребенку легче избавиться от газов, а тепло вашего тела и давление, которое испытывает в этом положении животик ребенка, могут ослабить боли.

Вы можете также походить с ребенком по комнате, положив его себе на плечо. Животик ребенка лежит у вас на плече и тем



Это положение хорошо влияет на многих. Тепло и давление папиной руки слегка успокаивает, а кроме того, вокруг так много интересного для наблюдения...

самым подвергается легкому давлению. Чтобы ребенок смог как следует вытянуть свое тельце, вы можете положить его ручки себе за плечо.

Положив ребенка животиком себе на руку, вы тем самым надавливаете на его живот и одновременно передаете ему тепло. Многие дети успокаиваются в этом положении. Ребенок легко может видеть все вокруг себя и его легче отвлечь красками или другими зрительными впечатлениями. Вы можете перекладывать его с одной руки на другую - пробуйте сами, пока не поймете, что подходит именно вам и вашему ребенку больше всего. Если вы устанете носить ребенка на руках, вы можете попробовать носить его на перевязи или в рюкзачке, чтобы дать отдохнуть своей спине и рукам.

Покой и переключение внимания

Некоторые дети могут испытывать стресс от того, что их слишком много носят, тормошат, заставляют быть активными, и они плачут от усталости. Такие дети ведут себя беспокойно, и это беспокойство легко спутать с тем, которое возникает в результате колик. Родители с лучшими намерениями снова берут своих плачущих чад на руки. Но таким детям будет лучше, если они сами найдут положение, в котором им легче успокоиться. Им не нужна активная деятельность, им нужно помочь успокоиться без внешней стимуляции, например, не брать их на руки, если они не привыкли к тому, что их носят на руках.



Вечера с ребенком, страдающим от колик, могут показаться очень долгими, но, к счастью, приступам крика в один прекрасный день придет конец.

Некоторые дети с трудом могут уснуть, когда они лежат в кроватке, и часто достаточно подвернуть как следует одеяло, чтобы им стало легче. Измученным родителям бывает полезно попробовать отдохнуть вместе с ребенком, лежащим у них на животе или на груди. Подложите большие подушки себе под спину, устройтесь повыше, лягте и расслабьтесь. Соприкосновение ваших тел, ровный ритм сердцебиений успокоительно действуют на ребенка. Вы можете также попробовать ровно и монотонно "похлопывать" или "поглаживать" его - на некоторых детей это действует отвлекающее и успокаивающее.

Других малышей может отвлечь катание в коляске или в автомобиле. Ровное гудение стиральной машины или пылесоса тоже может действовать успокоительно.

Массаж для младенцев

Массаж в области живота очень хорошо воздействует на кишечник ребенка. Найдите теплое место в доме, смажьте руки маслом и медленно, осторожно массируйте в направлении толстой кишки. Начинайте с паха ребенка, спокойным движением ведите руку вверх к пупку и потом по часовой стрелке вниз к другой стороне паха. Выбор правильного направления движения вашей руки очень важен - правильный массаж помогает ребенку избавиться от газов. Вам, может, придется поначалу испытать метод проб и ошибок, чтобы добиться желаемого результата. Не так глупо делать массаж в то время, когда ребенок спокоен. И родителям, и детям массаж может доставить много приятных минут.



Массаж может облегчить страдания младенца от скопившихся газов и действует успокаивающее.

Гимнастика для младенцев

Если у вашего ребеночка пучит животик, попробуйте так называемую гимнастику для младенцев. Положите ребенка на спину, согните ему ножку в коленке, поднесите ее осторожно к животику. Другая ножка при этом лежит спокойно. Медленно распрямите ножку, одновременно сгибая другую в коленке и так же, как первую, поднесите осторожно к животику. Помните, что бедро и коленка младенца не должны быть абсолютно распрямленными. Меняйте ножки, двигая то одну, то другую вверх и вниз, как бы заставляя ребенка кататься на велосипеде. Это движение должно помочь ему легче избавиться от газов.



Осторожные сгибания и выпрямления могут помочь маленькою вспучившемуся животику.

Удачи!

Эта брошюра не может разрешить всех ваших проблем. Она была задумана как источник информации о том, что вы можете сделать, если у вашего ребенка колики, и о том, как вы можете выяснить, страдает ли ваш ребенок коликами или он плачет по другим причинам. Мы не знаем, в каком именно положении находитесь вы, наш читатель. Каждая семья индивидуальна и нуждается в индивидуальном совете.

Наконец, мы хотим пожелать вам удачи на период страданий от колик вашего дитя. И удачи вам на жизненном пути - вам и вашему ребенку!!