



epozytywna
opinia.pl



mam

Tylko nie **kolka!**

*22 najpopularniejsze sposoby
na kolkę: Sprawdź, co o nich
sądzą eksperci i rodzice!*



#Mamy

Recenzują

...i dzielą się doświadczeniem!

Do testów butelki antykolkowej marki MAM Baby zaprosiliśmy Mamy maluchów – głównie do 3. miesiąca życia, których dzieci cierpią z powodu kolki niemowlęcej. W badaniu wzięty udział Mamy z różnych środowisk, z różnym wykształceniem, zarówno te, które właśnie urodziły po raz pierwszy, jak i te, które mają dwójkę i więcej dzieci.

W ankiecie zapytałyśmy nie tylko o ich wrażenia z testowanej butelki, ale i ich doświadczenia związane z kolkami. Ich odpowiedzi uzupełniłyśmy poradami z grup internetowych, a następnie poprosiłyśmy o komentarz ekspertów Instytutu Matki i Dziecka – tak, abyś Ty, Droga Mamo, mogła zweryfikować, które internetowe porady są bezpieczne, a z którymi warto uważać.



Kolki oczami rodziców i ekspertów



Spis treści

Wstęp	5	Dołącz do #MamyRecenzujq!	16
Eksperci IMiD	6	(MAM)spóśb na kolki	17
Uczestniczki badania	8	Internet vs Eksperci IMiD	48
Podstawowe wyniki badania	10	Kim jesteśmy?	52
Artykuł o kolkach	14	Kalendarz Rozwoju Dziecka	56

W internecie znajdziemy tysiące rad, jak poradzić sobie z problemem kolki u niemowlęcia. Którym poradom można zaufać? Co rzeczywiście się sprawdza, a co lepiej włożyć między bajki?



Zapytałyśmy Mamy o ich doświadczenia z kolkami – to właśnie One oceniły dla nas najbardziej popularne sposoby na radzenie sobie z tą dolegliwością u Maluchów. Przeszukałyśmy również fora i grupy w poszukiwaniu porad dotyczących kolek – nie ominęłyśmy nawet tych najbardziej egzotycznych! A potem zapytałyśmy o nie ekspertów Instytutu Matki i Dziecka.

Teraz możesz skorzystać z doświadczenia Mam i wiedzy ekspertów. Jednocześnie!

Wstęp

Kiedy czytamy słowo kolka, słyszymy "bezsilność". Widzimy przerażoną parę, podającą sobie niemowlę z rąk do rąk – jak w jakiejś dziwnej, rodzicielskiej sztafecie. Widzę rodziców, krążących po mieszkaniu, śpiewających kolejną już kołysankę i nieprzerwany, rwący serce płacz dziecka. Jeśli dodamy do tego obrazka świadomość, że Ci ludzie są rodzicami po raz pierwszy i przeżywają te chwile codziennie, od wielu tygodni, mamy obrazek bezsilności w czystej postaci. To wszechogarniające uczucie – osamotnienia, frustracji, zwątpienia, ale i walki ze swoimi demonami – może poznać chyba tylko rodzic.



Co piąte niemowlę cierpi na kolkę niemowlęcą.

Jednocześnie nie ma na nią jednego, sprawdzonego sposobu. **Na każde dziecko może zadziałać coś innego, a z całą pewnością są dzieci, które z kolek muszą po prostu wyrosnąć.** Pamiętajmy jednak, że kolki to nie tylko dziecko. To również ogromny stres dla rodziców, a więc większe ryzyko pojawienia się depresji poporodowej czy SBS, czyli zespołu dziecka potrząsanego.

Celem powstania tej publikacji jest pomoc rodzinom, w których kolka się pojawiła. O zdanie zapytałyśmy nie tylko ekspertów Instytutu Matki i Dziecka, ale i doświadczone Mamy, a nawet zajrzałyśmy do internetowych for i grup – wszystko po to, żeby dostarczyć wartościowej wiedzy oraz zweryfikować dla Was internetowe porady.

Mamy nadzieję, że pomożemy Wam zmierzyć się z tym wyzwaniem,
Zespół Epozytywnaopinia.pl

Tylko nie kolka: Zespół ekspertów

Doświadczenie Mam w połączeniu z wiedzą medyczną naszych ekspertów? Sprawdź, którzy eksperci Instytutu Matki i Dziecka skomentowali nasze badanie.



lek. Jolanta Wacławek

**Lekarz pediatra w Oddziale Hospitalizacji Jednego Dnia,
Instytut Matki i Dziecka**

Od lat związana jest z Instytutem Matki i Dziecka w Warszawie, gdzie rozpoczęła pracę bezpośrednio po studiach. Do czasu uzyskania specjalizacji z pediatrii, pracowała i uczyła się nabywając niezbędnego doświadczenia w Klinice Pediatrii IMiD. Następnie, przez kilka kolejnych lat, zajmowała stanowisko kierownicze w Izbie Przyjęć IMiD. W międzyczasie, brała udział w organizowaniu Pracowni Endoskopowej w Instytucie Matki i Dziecka, gdzie przez długi czas wykonywała badania endoskopowe. W ramach rozwoju zawodowego w obszarze pediatrii, pracowała konsultując pacjentów także w Poradni Alergologicznej, a następnie w Poradni Immunologicznej IMiD.



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka

Położna w Instytucie Matki i Dziecka. Dzięki pracy w Instytucie brała udział w ciekawych projektach naukowych, m.in. dla Ministerstwa Zdrowia i WHO. Interesuje się promocją zdrowia i edukacją dorosłych, jest wykładowcą akademickim. Od ponad 15 lat prowadzi Szkołę Rodzenia w Izabelinie.

**dr n. społ. Gabriela Lorens**

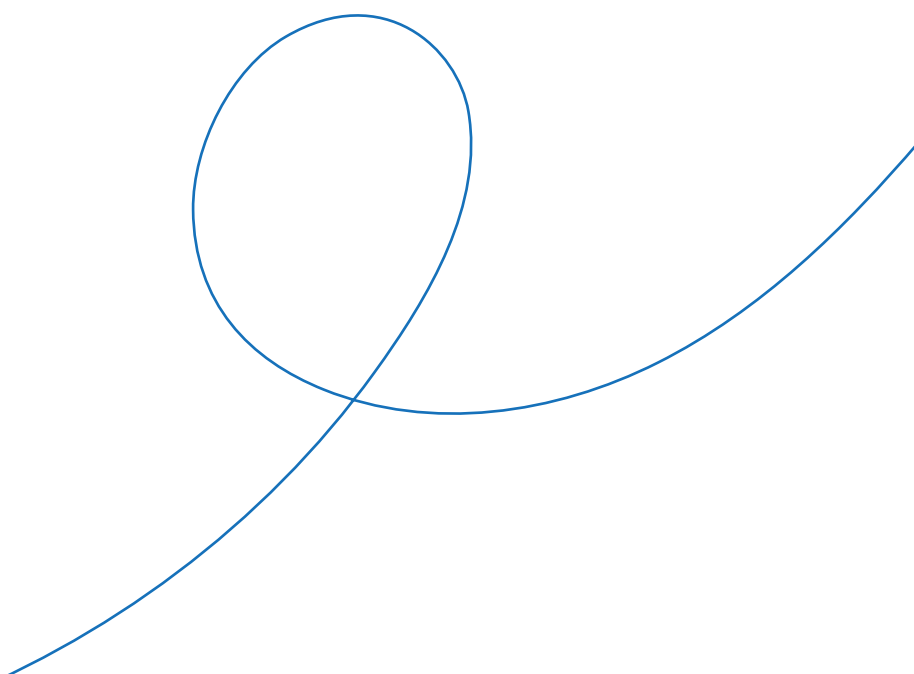
Neurologopeda, Terapeuta Koncepcji Castillo Moralesa, Klinika Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka, Instytut Matki i Dziecka

Neurologopeda, pedagog specjalny, międzynarodowy terapeuta koncepcji Castillo Moralesa®, certyfikowany terapeuta masażu Shantala, autorka metody wspomagającej terapię logopedyczną ©GORA – Gesty Obrazujące Ruchy Artykulatorów, Wizualnego Kodowania Części Mowy oraz ©Grupowej Stymulacji Funkcji Pokarmowych Cibus Sanus – wspomaganie terapii dziecka z neofobią żywieniową poprzez wielozmysłową zabawę

**mgr Katarzyna Bartnik**

Certyfikowana Terapeutka Opieki Okołoporodowej, Terapeutka Szwajcarskiej metody BeBo, Fizjoterapeuta w Klinice Ginekologiczno-Położniczej, Instytut Matki i Dziecka

Certyfikowana terapeutka opieki okołoporodowej, specjalizująca się w fizjoterapii uroginekologicznej w Klinice Ginekologiczno-Położniczej Instytutu Matki i Dziecka. Ukończyła studia magisterskie na kierunku fizjoterapia w Społecznej Akademii Nauk w Warszawie. Jej doświadczenie zawodowe obejmuje pracę z pacjentami ortopedycznymi i neurologicznymi, zarówno w Centrum Medycznym Damiana, jak i podczas wizyt domowych. Nieustannie poszerza swoją wiedzę, uczestnicząc w licznych szkoleniach i warsztatach, skupiając się na wsparciu kobiet w ciąży i po porodzie.



Jakie Mamy brały udział w badaniu?



**W naszym badaniu wzięły udział
94 Mamy dzieci w wieku 0–3 miesięcy.**

Wiek



72%

Mamy w wieku
26–35 lat

Wykształcenie



53%

Wykształcenie
wyższe

39%

Wykształcenie
średnie

8%

Wykształcenie
podstawowe
i zawodowe

Miejsce zamieszkania



27%

Mieszkanki miast
powyżej 500 tys.

22%

Miasto między
100–500 tys.
mieszkańców

21%

Miasto między
30–100 tys.
mieszkańców

27%

Mieszkanki wsi

3%

Miasto do 30 tys.
mieszkańców

Liczba dzieci**35%**Mamy jednego
dziecka**40%**

Mamy dwójki dzieci

25%Mamy 3 i więcej
dzieci**Sposób
karmienia****30%**Mamy karmiące
wyłącznie piersią**40%**Mamy karmiące
piersią, ale również
z butelki**30%**Mamy karmiące
wyłącznie mlekiem
modyfikowanym**Doświadczenie
z kolkami****72%**Mam miało już
styczność z kolkami ze
starszym dzieckiem

Podstawowe wyniki badania – dziecko



94,8%

Mam biorących udział w badaniu zaznaczyło, że mierzy się z wyzwaniem, jakim są kolki u dziecka.



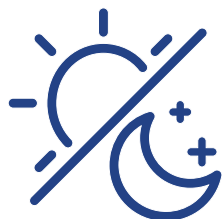
76,1%

Mam pierwsze objawy kolek zauważyło w pierwszym miesiącu życia dziecka. 19,6% w drugim, natomiast 4,3% – w trzecim.



91,3%

Mam wymieniło prężenie ciała jako objaw kolki – dalej wymieniały trudny do ukojenia płacz (89,1%) oraz podkurczanie nóżek (76,1%). Rzadziej pojawiały się takie objawy jak oddawanie gazów (62%), ulewanie (47,8%) i zaciskanie dłoni w pięstki (41,3%). Najrzadziej pojawiały się wymioty – w 8,7% przypadków.



69,6%

Napadów kolki niemowlęcej pojawiało się w godzinach wieczornych, a w popołudniowych w 52,2% przypadków. W godzinach porannych i w okolicach południa pojawiły się tylko w 14,1% przypadków (identyczny wynik dla obu tych pór dnia).



44,6%

Rodziców zgłaszało, że atak kolki trwał od 30 minut do godziny. 20,6 % rodziców wskazało przedział czasowy wynoszący kilkanaście minut, 34,8% że atak kolki trwał u ich dziecka zazwyczaj dłużej, niż godzinę.

Podstawowe wyniki badania – rodzice



64,1%

Mam zaznaczyło, że kolki u ich dziecka były mocno odczuwalne dla całej ich rodziny. 22,8% określiło ten wpływ jako “umiarkowany”, natomiast dla 10,9% kolki dziecka były traumatycznym przeżyciem.



76,1%

Mam wobec kolek czuło się bezradna. Dokładnie tyle samo, bo również 76,1% Mam miało wrażenie, że dziecko bardzo cierpi.



27,2%

Mam zaznaczyło, że w czasie kolek dziecka, czuło dużą potrzebę wsparcia od bliskich.

Czy warto konsultować kolkę z pediatrą?

„Zdecydowanie tak – w przypadku kolki zawsze lepiej skonsultować się z pediatrą. Nawet jeśli nie jest nasilona, ale niepokoi rodziców lepiej porozmawiać o tym z lekarzem. Chodzi o wykluczenie chorób objawiających się bólami brzuszka u malucha czyli dającymi podobne objawy jak w kolce. Alergia pokarmowa – najczęściej alergia na białka mleka krowiego, nietolerancja laktozy czy patologiczny refluks żołądkowo-przełykowy to jednostki chorobowe, w których mogą występować objawy kolki jelitowej. Po wykluczeniu takich chorób lekarz pomoże nam w wyborze metody właściwej dla naszego dziecka. Uspokojenie rodzica, że nic innego niż kolka nie dzieje się to także ważny element skutecznego postępowania z kolką. Jest to bowiem jednostka samoograniczająca się, a więc ustępująca wraz z wiekiem dziecka – zwykle między 3. a 4. miesiącem życia”.



Lek. Jolanta Wacławek

Lekarz pediatra w Instytucie Matki i Dziecka



21,7%

Mam miało poczucie winy z powodu wystąpienia kolki u dziecka.



76,1%

rodziców konsultowało kolki u pediatry.

O kolkach powiedziano już chyba wszystko.

Jednocześnie nadal tak naprawdę więcej nie wiemy, niż wiemy. Kolki skutecznie opierają się współczesnej medycynie i badaniom. **Co wiemy na pewno?**

Wiemy, że od 10 do 40% niemowląt ma objawy kolek. To informacja, która teoretycznie nic nie wnosi, ale jednak daje nam całkiem dużo – **dzięki niej wiemy, droga Mamo i drogi Tato, że nie jesteście w tym wszystkim sami.** To, co teraz przeżywacie, przeżywa naprawdę wielu rodziców.

Wiemy również, że kolka najczęściej pojawia się w 2. tygodniu życia dziecka i ustępuje w okolicach 3 miesiąca. **Nieukojony płacz, a więc napad kolki, może trwać nawet (uwaga!) 3h.** Jeśli więc zastanawiasz się, czy to jest normalne, że Twoje dziecko płacze tak dużo w ciągu dnia – tak, to również jest “w normie”. Jest to trudne, ale jest akceptowalne.

Wiemy, że z naukowego i medycznego punktu widzenia, nie odkryto żadnego “pewnego” sposobu na kolki. Dieta eliminacyjna, napary, różnego rodzaju środki (sprowadzane z Niemiec czy nie) nie mają udowodnionego działania. Jeśli badania coś udowodnią (np. w przypadku diety eliminacyjnej), to konkretny sposób sprawdza się zaledwie u kilku procentowego odsetka dzieci. Dalej więc większość rodziców nie zauważy żadnych rezultatów.

Czy wobec tego jesteśmy bezradni? **Nie!**

To, co udowodniono na pewno, że mamy wpływ na długość tych ataków. Czyli możemy znaleźć sposób, który może nie sprawi, że kolki ustaną – ale będą trwały krócej. Udowodniono na przykład, że noszenie dziecka na rękach może skrócić długość kolki nawet o 43%*. Każdy rodzic, którego dziecko ma problem z kolkami, na pewno potwierdzi, że to jest ogromna różnica. Właśnie dlatego warto szukać sposobu, który podziela na Wasze dziecko.

Jednocześnie eksperci odradzają „testowania” wielu sposobów na kolkę naraz. Ma to głęboki sens – niemowlę, które jednocześnie będzie bujane, uspokajane białym szumem i kąpane w naparze z rumianku może być jeszcze bardziej nerwowe i zwyczajnie: przebodźcowane.

Jakie sposoby rzeczywiście więc warto wziąć pod uwagę? Z czego zrezygnować?



Zobacz porady Mam i wypowiedzi naszych ekspertów!

* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3517799/>

Polecane artykuły:



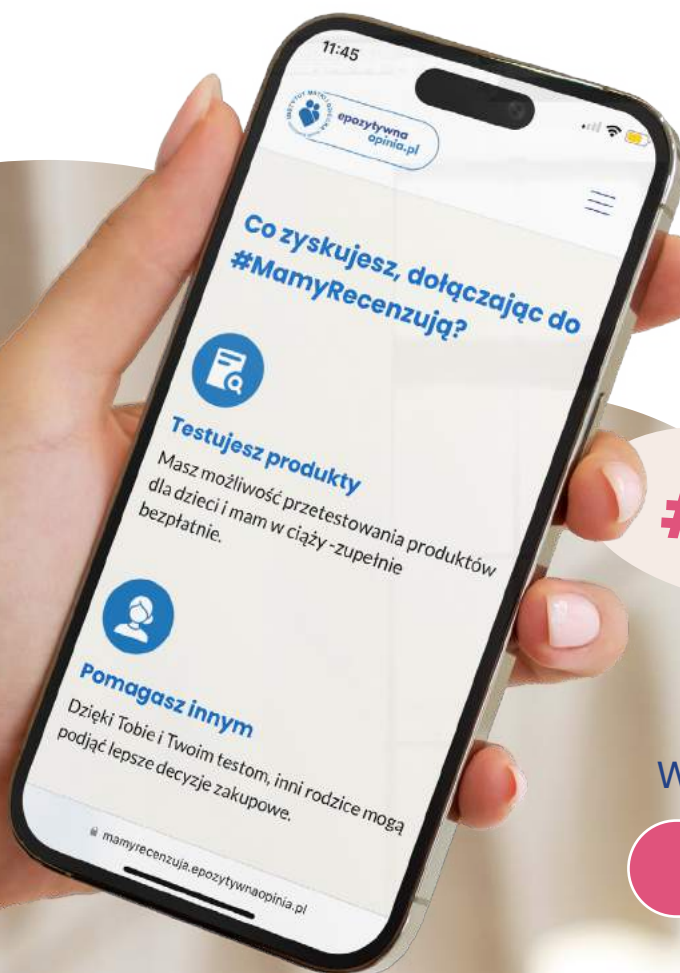
Przeczytaj artykuł naszej ekspertki, Katarzyny Nowickiej, o **prawdach i mitach** na temat kolki niemowlęcej



Dołącz do grona naszych Recenzentek!

Tworzenie eksperckiego, obiektywnego i niezależnego portalu z opiniami o produktach dla dzieci – to właśnie misja, którą realizujemy w EPO od wielu lat. Razem z Instytutem Matki i Dziecka badamy produkty dla dzieci i rodziców, pomagając im dobrze wybrać w czasach rynkowej obfitości i w gąszczu reklam. **W tym roku poszliśmy o krok dalej, oddając produkty w ręce naszych Mam!**

- ✓ **Jesteś w ciąży lub jesteś Mamą dziecka do 8. roku życia?**
- ✓ **Chcesz pomagać innym rodzicom w wyborze?**
- ✓ **Lubisz dzielić się swoimi przemyśleniami?**



**Dołącz do
#MamyRecenzują!**

Więcej informacji znajdziesz na:

mamarecenzuja.epozytywnaopinia.pl



Zapytaliśmy rodziców o popularne sposoby na kolki.

Sprawdź, jak głosowali i co na to eksperci
Instytutu Matki i Dziecka!





MAM(sposób) na kolki:

Masaż brzuszka

Czy masaż brzuszka jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

93.48%

Mam poleca ten sposób

5,43%

Mam nie ma zdania

1,09%

Mam nie poleca

** Masaż brzuszka i butelka antykolikowa w naszym badaniu uzyskały takie same wyniki*

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Masaż brzuszka jest pomocną i bardzo łatwą metodą pomocy w ataku kolki. Pozwala wydzielić znajdujące się w jelitach gazy i poprawia trawienie. A najważniejsze jest to, że pomaga złagodzić kolkę. Jednak bardzo dużo zależy od pierwotnej przyczyny bólu. Jeżeli kolka spowodowana jest nietolerancją pokarmową albo problemami z układem pokarmowym, masowanie pomoże zmniejszyć ból, lecz nie zastąpi specjalistycznego leczenia”.



mgr Katarzyna Bartnik

Certyfikowana Terapeutka Opieki Okołoporodowej, Terapeutka Szwajcarskiej metody BeBo,
Fizjoterapeuta w Klinice Ginekologiczno-Położniczej, Instytut Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Masaż najlepiej wykonać po kąpieli, jeśli pomieszczenie jest dobrze nagrzane (ok. 28 stopni Celsjusza) delikatnie głaszcząc nóżki, rączki, brzusek i plecki noworodka. Ważne, żeby nie robić nic na siłę (jeśli noworodek pręży się, krzyczy itd.), a także zadbać o spokojną atmosferę: ciszę, brak ostrego światła itd.

Czy wiesz, że...

Masaż noworodka jest polecany przy objawach depresji poporodowej u Mam, ponieważ podnosi wiarę w umiejętności opieki nad dzieckiem i umacnia więź z maleństwem.

Masaż brzuszka. Jak to zrobić dobrze?

Jak wykonać masaż antykolkowy? Brzuszek niemowlaka należy masować zgodnie ze wskazówkami ruchu zegara. Ten ruch pozwala rozluźnić maluszka i ułatwić mu wydalenie pęcherzyków powietrza i gazów. Brzuszek dziecka najlepiej masować delikatnymi, kolistymi ruchami. Warto też pamiętać o wykonywaniu również ruchów opuszkami palców delikatnie masując brzusek dziecka od górnych żeber w kierunku dolnych, by rozluźnić mięśnie.

Polecane artykuły:

Przeczytaj artykuł naszej ekspertki, Jolanty Wacławek, o skuteczności masażu brzuszka na kolki



MAM(sposób) na kolki:

Butelka antykolkowa

Czy używanie butelki antykolkowej jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

93,48%

Mam poleca ten sposób

5,43%

Mam nie ma zdania

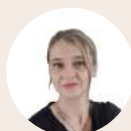
1,09%

Mam nie poleca

** Masaż brzuszka i butelka antykolkowa w naszym badaniu uzyskały takie same wyniki*

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Butelki antykolkowe nie eliminują problemów z kolką, ale na pewno wpływają na zmniejszenie ryzyka jej wystąpienia. Odpowiednio dobrana butelka oraz prawidłowa technika karmienia (m.in. odpowiednie pozycjonowanie, wyciszenie sensoryczne) zmniejszą ilość połykanych gazów) będą bardzo pomocne. Warto również po karmieniu układać dziecko do odbicia, aby maluszek pozbył się powietrza, które połknął w czasie jedzenia”.



dr n. społ. Gabriela Lorens

Neurologopeda, Terapeuta Koncepcji Castillo Moralesa, Konsultant w Klinice Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka, Instytut Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Butelka antykolkowa różni się od zwykłej butelki specjalnym systemem odpowietrzania, który minimalizuje ilość połykanego podczas karmienia powietrza. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko powstawania gazów, wzdęć i kolki, co sprawia, że dziecko jest spokojniejsze i mniej narażone na kolki.

Czy wiesz, że...

Jedną z nielicznych wad butelki antykolkowej jest trudność w jej myciu, ponieważ skomplikowany system odpowietrzania może być trudny do dokładnego oczyszczenia. Dlatego warto zwrócić uwagę na nowoczesne modele z funkcją wygodnej samosterylizacji lub zaopatrzyć się w dedykowany sterylizator do butelek. Takie rozwiązania ułatwiają utrzymanie butelki w czystości i zapewniają bezpieczeństwo higieniczne dla dziecka.

Butelka antykolkowa – jaki produkt wybrać?

Wybierając butelkę antykolkową, postaw na model wykonany z bezpiecznych, wolnych od BPA materiałów oraz z anatomicznym kształtem smoczka. Polecamy wybierać produkty od renomowanych producentów oraz oczywiście rekomendowane przez ekspertów, np. z Pozytywną Opinią Instytutu Matki i Dziecka.

Polecane artykuły:

Przeczytaj artykuł naszej ekspertki, Jagny Szulc-Kamińskiej, o butelce antykolkowej

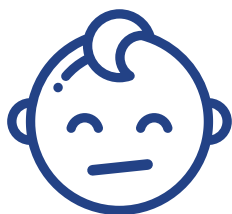


Butelka MAM Baby Easy Start™ Anti-Colic



72,2%

Mam zaznaczyło, że dziecko zaakceptowało butelkę za pierwszym razem.



25,8%

że potrzebowało kilku podejść, a jedynie 2,1% butelki nie zaakceptowało.

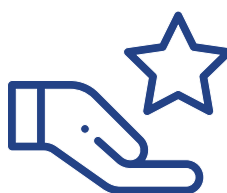


87,6%

Mam zauważyło złagodzenie objawów kolki po korzystaniu z butelki antykolkowej MAM Baby Easy Start™ Anti-Colic – zaledwie 12,4% nie zauważyło żadnej poprawy.

**76,9%**

ocenia na 5 (w skali 1-5) wygodę korzystania z systemu samosterylizacji. 13,8% Mam ocenia ją na 4, a jedynie 7,7% na ocenę 3.

**99%**

Mam poleciłoby butelkę MAM Baby Easy Start™ Anti-Colic innej mamie.

Opinie Mam z #MamyRecenzują:

"Jest to pierwsza i jedyna butelka (z tych których do tej pory używałam), która faktycznie wyeliminowała problem kolek u mojego niemowlęcia! Karmię KPI oraz sporadycznie zdarza mi się podać mleko modyfikowane. Co ciekawe, podczas mieszania w tej butelce mleka modyfikowanego, nie tworzy się w niej ogromna ilość piany, tak jak w przypadku innych butelek, dzięki czemu dziecko z łatwością i przyjemnością wypija całą zawartość do ostatniej kropelki. Po karmieniu innymi butelkami dziecko zawsze wymagało długiego odbijania. Przy tej butelce nie ma takiej potrzeby, a problem kolek został całkowicie wyeliminowany! Polecam z całego serca wszystkim rodzicom!"

Natalia, mama 3 miesięcznego maluszka

"Bardzo ciekawy kształt smoczka, od razu został zaakceptowany przez najmłodszą użytkowniczkę".

Olga, mama 2 miesięcznego maluszka

"Po pierwszym użyciu mogłam zaobserwować antykolkowe działanie butelki. Moje dziecko bardzo odbijało po jedzeniu z innych butelek, a stosując butelkę MAM tego nie było, więc od razu zorientowałam się że maluszek połykał zdecydowanie mniej powietrza w trakcie jedzenia".

Marlena, mama 1 miesięcznego maluszka

Butelka MAM Baby ma Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka.

Ocena dokumentacji:	Pozytywna
Eksperska ocena sensoryczna:	Pozytywna
Badanie użytkowe:	4.7



Opinie ekspertów IMiD:

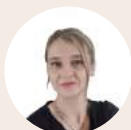
"Materiał, z którego wykonano butelkę i smoczek jest przyjemny w dotyku i gładki. Wykonany z bezpiecznych, certyfikowanych surowców. Plastik butelki jest sztywny i nie wgniata się. Elementy produktu łączą się ze sobą prawidłowo. Atutem butelki jest poszerzony dół, który ułatwia uchwycenie i manewrowanie butelką. Smoczek jest odpowiedni, właściwie wyprofilowany jednak w przypadku dzieci młodszych niż 4 miesiące. Dla starszych dzieci jest zbyt krótki i płaski, co może wpływać na nieprawidłowe chwytanie go i nadmierną stymulację odruchu kłaniania".



dr n. med. Elżbieta Radkowska

Neurologopeda w Pracowni Patofizjologii Mowy i Endoskopii Górnych Dróg Oddechowych,
Instytut Matki i Dziecka

"Kształt butelki pozwala na jej wygodne trzymanie przez rodzica/opiekuna, a w późniejszym czasie również samodzielnie przez dziecko. Poszczególne części są do siebie dobrze dopasowane. Butelka jest wykonana z bezpiecznych dla dzieci, nietoksycznych surowców. Wszystkie elementy można poddawać myciu w wysokiej temperaturze. Butelka bardzo dobrze odpowietrza się podczas karmienia. Membrana w odkręcanym spodzie butelki bardzo dobrze wyrównuje ciśnienie wewnątrz butelki, przez co dziecko generuje jednakową siłę kompresji podczas jedzenia porcji mleka. Możliwość samosterylizacji w mikrofalówce jest szybkim i tanim sposobem zachowania właściwej higieny produktu. Smoczek jest elastyczny i płaski, dobrze dopasowany do jamy ustnej niemowlęcia z prawidłowym napięciem mięśniowym".



dr n. społ. Gabriela Lorens

Neurologopeda, Terapeuta Koncepcji Castillo Moralesa, Konsultant w Klinice Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka, Instytut Matki i Dziecka

Zobacz pełny raport z opiniowania

Chcesz kupić butelkę MAM Baby Easy Start™ Anti-Colic?



**Dołączając do klubu MAM możesz otrzymać nawet
20% zniżki i darmową dostawę**

www.mambaby.com

mam



MAM(sposób) na kolki:

Kołysanie

Czy kołysanie jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

90,32%

Mam poleca ten sposób

8,60%

Mam nie ma zdania

1,08%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Noszenie dziecka, delikatne kołysanie, tulenie – nigdy nie zaszkodzi. Małe dziecko potrzebuje bliskości swoich rodziców. Nawet jeżeli podczas ataku kolki płacz noszonego, kołysanego dziecka nie ustąpi, to prawdopodobnie dyskomfort, który w tym trudnym czasie maluch odczuwa jest w ten sposób łagodzony. Warto pamiętać, że kołysanie nie powinno być gwałtowne i zdecydowane, najlepiej żeby było wynikiem naturalnego poruszania się rodzica”.



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Nosząc dziecko w trakcie kolki, warto być w ruchu, ponieważ delikatne kołysanie i chodzenie mogą przynieść lepsze rezultaty niż stanie w miejscu. Ruch pomaga uspokoić dziecko, a kołysanie działa kojąco, co może złagodzić objawy kolki i przynieść dziecku ulgę.

Czy wiesz, że...

Noworodki i niemowlęta doskonale wyczuwają emocje swoich rodziców, zwłaszcza Mamy – dlatego podczas ataków kolki ważne jest, aby unikać silnego stresu. Warto nosić dziecko na zmianę, dzięki temu możemy lepiej zadbać o siebie i zapewnić dziecku spokojniejszą atmosferę w tej trudnej chwili.

Kołysanie niemowlęcia – nie tylko w czasie kolki

Według niektórych teorii kolki u niemowląt wynikają z niedojrzałości układu nerwowego. Właśnie dlatego przytulanie i kołysanie mogą pomóc dziecku się wyciszyć i ukoić nadwrażliwy układ nerwowy. Z tego powodu warto zapewnić dziecku bliski kontakt przez cały dzień, a nie tylko w czasie napadu kolki – na przykład codziennie praktykując kangurowanie, które zapewnia dziecku tak ważny dla niego kontakt skóra do skóry. Dzięki temu maluszek będzie czuł się bezpieczniej i spokojniej.

Polecane artykuły:

Przeczytaj artykuł naszej ekspertki, Joanny Pruban, o tym jak uspokoić noworodka



MAM(sposób) na kolki:

Środki przeciw wzdęciom i suplementy

Czy stosowanie środków przeciw wzdęciom i suplementów zaleconych przez pediatrę jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

79,35%

Mam poleca ten sposób

14,13%

Mam nie ma zdania

6,52%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Każdy sposób na pomoc dziecku w walce z kolką jest dobry. Zalecane przez lekarzy, dostępne środki przeciw wzdęciom są bardzo dobrym sposobem pomocy cierpiącemu maluchowi i w wielu przypadkach bardzo skutecznym. Jednak u każdego dziecka taki proces przebiega indywidualnie i skuteczny może okazać się inny lek lub inna metoda łagodzenia dolegliwości kolkowych”.



Lek. Jolanta Wacławek

Lekarz pediatra w Instytucie Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

W pierwszej kolejności warto wybierać nefarmakologiczne sposoby na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej, takie jak delikatne kołysanie, masaże brzuszka, czy ciepłe okłady. Metody te są bezpieczne, naturalne i mogą przynieść ulgę maluszkowi bez ryzyka efektów ubocznych.

Czy wiesz, że...

Dolegliwości dziecka mogą być spowodowane niewłaściwym napięciem mięśniowym lub alergią pokarmową, dlatego warto wykluczyć te możliwości, zanim sięgniemy po rozwiązania farmakologiczne.

Środki przeciw wzdęciom i suplementy dla noworodków i niemowląt – jaki produkt wybrać?

Pamiętaj, aby nie podawać żadnych suplementów ani leków dziecku bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem pediatrą. Podawane samodzielnie np. probiotyki, mogą zaszkodzić – w badaniach wykazano, że w przypadku karmienia mlekiem modyfikowanym podawanie *Lactobacillus reuteri* szczep DSM 17938 może wydłużyć atak kolki.



MAM(sposób) na kolki:

Odbijanie dziecka po karmieniu

Czy odbicie po karmieniu jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

77,17%

Mam poleca ten sposób

19,57%

Mam nie ma zdania

3,26%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Jednym z czynników etiologicznych kolki niemowlęcej jest nadmierne połykanie przez dziecko powietrza w czasie jedzenia. Nadmiar powietrza przedostający się potem do jelit powoduje wzdęcie brzuszka i pojawienie się dolegliwości bólowych. Odbijanie po karmieniu to sposób na pozbycie się „niepotrzebnego” powietrza z żołądka, jeszcze zanim dostanie się do dalszej części przewodu pokarmowego czyli do jelit, skąd nie ma już tak prostej drogi powrotu”.



lek. Jolanta Wacławek

Lekarz pediatra w Instytucie Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Mniejszą ilość powietrza dzieci połykają, gdy m.in.:

- jedzą spokojnie i miarowo, co często ma miejsce podczas karmień nocnych, oraz gdy maluch jest karmiony od razu, gdy rodzice zaobserwują u niego pierwsze oznaki głodu;
- są prawidłowo przystawione do piersi;
- w przypadku karmienia butelką, pozycja do karmienia, smoczek i ułożenie butelki są odpowiednio dobrane.

Czy wiesz, że...

Jeśli maluszek ma kolki warto spróbować odbić dziecko już w trakcie karmienia. Jeżeli wiemy, że nasz noworodek potrzebuje odbijania pamiętajmy, że pozycja do odbijania noworodka jest tak samo ważna, jak zapewnienie maluszkowi czasu na "odbeknięcie", które może zająć nawet do 20 minut po skończonym posiłku.

Odbijanie po karmieniu. Jak to zrobić dobrze?

Położenie maluszka na swojej klatce piersiowej to jedna z najwygodniejszych pozycji na sam początek rodzicielstwa.

Rodzic siada wygodnie, odchylając tułów do tyłu. Kładziemy na swojej klatce piersiowej pieluszkę tetrową, a na niej nakarmionego przed chwilą noworodka, układając go wzdłuż centralnej osi tułowia rodzica. Pupę maluszka podpieramy o swoje uda lub podtrzymujemy ręką, pamiętając o lekkim podwinięciu miednicy dziecka, aby plecy były zaokrąglone. Taka pozycja do odbijania noworodka jest bardzo wygodna dla rodzica oraz dziecka.

Polecane artykuły:



Przeczytaj artykuł naszej ekspertki, Jagny Szulc-Kamińskiej, o odbijaniu po karmieniu



MAM(sposób) na kolki:

Ogrzanie brzuszka niemowlęcia

Czy ogrzanie brzuszka (np. termoforem) jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

73,12%

Mam poleca ten sposób

25,81%

Mam nie ma zdania

1,08%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Podczas ataku kolki u dziecka rodzice sięgają po różne sposoby. Stosowanie ciepła na brzusek nie ma potwierdzonej skuteczności w łagodzeniu dolegliwości kolkowych, ale jeżeli przeprowadzone zostanie w sposób bezpieczny nie zaszkodzi tej metody spróbować. W połączeniu z noszeniem i tuleniem, możemy pomóc dziecku się rozluźnić a nawet zasnąć. Jeżeli nie masz do dyspozycji specjalnych akcesoriów, możesz stosować po prostu ciepło swojej ręki i kłaść ciepłą dłoń na brzuszku płaczącego dziecka”.



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów termoforów – m.in. żelowe, wodne, z pestkami wiśni czy elektryczne. Wybierając termofor dla noworodka zwróć uwagę na długość utrzymywania ciepła, a przede wszystkim bezpieczeństwo pod kątem poparzenia dziecka.

Czy wiesz, że...

Ogrzewanie brzuszka malucha nie musi się odbywać tylko w pozycji leżącej. Możesz nosić dziecko, delikatnie je bujając, przy okazji przytrzymując termofor (np. w postaci zabawki), na brzuszku niemowlęcia. Takie podwójne działanie (ruch i ciepło) może przynieść dużo lepsze rezultaty.

Ogrzewanie brzuszka niemowlęcia. Jak to zrobić dobrze?

Nie wszystkie sposoby na ogrzewanie brzuszka niemowlęcia są bezpieczne. Poparzenia noworodków, na przykład przez niewłaściwe użycie suszarki, są częstym widokiem na oddziałach ratunkowych. W chwilach stresu, takich jak atak kolki u dziecka, warto zachować spokój i unikać ryzykownych metod.

Przed skorzystaniem z termofora zapoznaj się z instrukcją jego stosowania, a także sprawdź, czy termofor jest szczelny (szczególnie w przypadku termoforów wodnych) oraz upewnij się, że temperatura jest odpowiednia. Dla większego bezpieczeństwa warto zawinąć termofor w ręcznik, zanim przyłożysz go do brzuszka dziecka. Pamiętajmy również o ciężarze – termofor powinien być przeznaczony dla najmłodszych.



MAM(sposób) na kolki:

Ciepła kąpiel i okłady

Czy stosowanie ciepłej kąpeli i okładów jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

73,12%

Mam poleca ten sposób

23,65%

Mam nie ma zdania

3,23%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Ciepłe kąpiele i okłady są często polecane przez rodziców „kolkowych” dzieci i jest to zupełnie zrozumiałe. Immersja ciepłą wodą delikatnie masuje brzuszek, uspokaja jelita, jest dla dziecka przyjemna i relaksująca. Warto jednak pamiętać, że lepiej odstąpić od kąpeli, w przypadku gdy rodzic jest bardzo zmęczony lub zestresowany. Jeżeli kąpiel będzie przebiegała nerwowo dziecko to wyczuje i nie odniesiemy pozytywnych rezultatów”.



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Relaks z mamą w wannie z ciepłą wodą, połączony z delikatnym masażem brzuszka wodą z prysznicą, może być bardzo efektywny w łagodzeniu problemów z kolkami. Bliskość i ciepło matczynego ciała, w połączeniu z kojącym działaniem wody, pomagają dziecku się zrelaksować i złagodzić napięcie. Taka kąpiel może przynieść maluszkowi ulgę i poprawić jego samopoczucie.

Czy wiesz, że...

Niektóre mamy korzystają ze specjalnego wiaderka do kąpieli. Uważają, że taka metoda może przynieść ulgę w kolce, dzięki otulającej i przypominającej warunki prenatalne pozycji, ponieważ cały brzusek dziecka jest zanurzony w ciepłej wodzie, co pomaga w rozluźnieniu mięśni i zmniejszeniu dyskomfortu związanego z kolką. Ciepła woda i bliskość ścianek wiaderka mogą pomóc dziecku się zrelaksować, co może złagodzić napięcie brzuszka.

Ciepłe kąpiele. Co warto wiedzieć?

Zanim rozpoczniecie kąpiel, sprawdź temperaturę wody (najlepiej łokciem) – powinna wynosić około 37°C, aby zapewnić dziecku komfort i bezpieczeństwo. W czasie kąpieli trzymaj dziecko pewnie, jedną ręką podtrzymując jego główkę i szyję, a drugą delikatnie myjąc jego ciało. Zalecane jest, aby kąpiel była krótka (5-10 minut), ale jeśli zauważysz, że niemowlę jest zrelaksowane i kąpiel pomaga w kolce, możesz ją wydłużyć, podążając za potrzebami dziecka.

Polecane artykuły:

Przeczytaj artykuł naszych ekspertek,
o tym jak i w czym myć noworodka



MAM(sposób) na kolki:

Kładzenie na brzuszku

Czy kładzenie na brzuszku jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

68,82%

Mam poleca ten sposób

21,51%

Mam nie ma zdania

9,67%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Układanie dziecka na brzuszku może mu przynieść ulgę w przebiegu kolki. Dziecko w takiej pozycji samoistnie masuje sobie brzusek, co ułatwia oddawanie gazów. Jeżeli rodzice będą pamiętać, żeby układać maluszka na brzuchu na dość twardej powierzchni, nie oddalać się w tym czasie od niego, ta technika może okazać się skuteczna. Pamiętajmy o komforcie dziecka – zwróćmy uwagę, żeby ubranko lub podłóże go nie uwierały. Układanie dziecka na brzuszku warto nie tylko stosować podczas ataku kolki, ale też wpieść w codzienną rutynę”.



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Pediatrzy zalecają leżenie na brzuszku już od pierwszych dni życia – najlepiej z 2–3 razy dziennie, po kilka minut. Taka pozycja i związany z nią nacisk na brzuch nie tylko może pomóc w “odgazowaniu” malucha, ale i wpływa pozytywnie na jego rozwój.

Czy wiesz, że...

Jeśli dziecko nie lubi tej pozycji i sprawia mu ona trudność, możesz mu pomóc poprzez delikatne wysunięcie łokci przed linię barków. Dzięki temu podpór będzie dla malucha łatwiejszy i będzie potrafił wytrzymać w tej pozycji dłużej.

Kładzenie niemowlaka na brzuchu – kiedy i jak to robić?

Aby bezpiecznie położyć niemowlaka na brzuchu, wybierz czyste i miękkie miejsce, takie jak np. mata piankowa na podłodze. Delikatnie podnieś dziecko, trzymając jedną ręką pod jego klatką piersiową i brzuszkiem, a drugą podtrzymując główkę, i powoli przekręć je na brzuch. Zawsze nadzoruj dziecko w tej pozycji, aby zapewnić mu bezpieczeństwo i rozsiądź się naprzeciwko niego w taki sposób, aby Twoje oczy znajdowały się na wysokości jego wzroku.

Polecane artykuły:

Przeczytaj artykuł naszej ekspertki, Jolanty Wacławek, o tym od kiedy można kłaść dziecko na brzuchu



MAM(sposób) na kolki:

Smoczek

Czy podanie dziecku smoczka jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

36,17%

Mam poleca ten sposób

42,55%

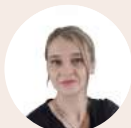
Mam nie ma zdania

21,28%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Na wstępie należy zaznaczyć, iż długotrwałe używanie smoczka uspokajacza wpływa na wady zgryzu, deformację podniebienia, nieprawidłowe oddychanie i połykanie, co w przyszłości przekłada się na możliwość powstania wad artykulacyjnych. Niektóre dzieci mają dużą potrzebę ssania nieodżywczego. Smoczek uspokajacz może być podany dziecku dopiero w momencie, kiedy nastąpi stabilizacja laktacji u matki i maluch nauczy się prawidłowo ssać pierś tj. ok. 4-6 tyg. od momentu porodu. Jeśli już zaproponujemy smoczek, to ważne, aby dobrać odpowiedni kształt, wielkość oraz materiał, z którego jest wykonany. Smoczek nie wyeliminuje kolek, ale może wpłynąć na przetrwanie tego trudnego okresu, ponieważ ssanie nieodżywcze pełni funkcję regulacyjną – wycisza, uspokaja, rozluźnia, zatem zmniejsza odczuwanie bólu. Należy pamiętać, aby smoczek uspokajacz nie był używany w nadmiarze oraz aby odstawić go między 12. a 15. miesiącem życia”.



dr n. społ. Gabriela Lorens

Neurologopeda, Terapeuta Koncepcji Castillo Moralesa, Konsultant w Klinice Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka, Instytut Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Podawanie smoczka dziecku przez pierwsze 4-6 tygodni życia jest niewskazane, ponieważ może zakłócić proces karmienia piersią i osłabić laktację – a zmniejszenie podaży mleka to przepis na jeszcze gwałtowniejszy płacz niemowlęcia. Z tego powodu smoczek nie jest rekomendowany jako metoda na kolkę u noworodków.

Czy wiesz, że...

Jednocześnie, smoczek używany z rozważą, jedynie w ostateczności, może pomóc maleństwu się uspokoić. Jeśli widzisz, że przynosi ulgę Twojemu dziecku (i Tobie), warto po niego sięgać bez wyrzutów sumienia. Ważne jest jedynie, aby stosować go z umiarem, zapewnić dodatkowe wsparcie rozkręcającej się laktacji i obserwować reakcje maluszka.

Smoczek dla dziecka. Jaki wybrać?

Wybierając smoczek dla dziecka, warto wybrać odpowiedni rozmiar (jest to bardzo istotne, chociażby w kontekście ryzyka wystąpienia wad zgryzu), materiał z jakiego jest wykonany oraz jego kształt. Jeśli masz problem z wyborem odpowiedniego w bogatym asortymencie sklepów internetowych i stacjonarnych, możesz skorzystać z eksperckiej pomocy – w naszej Bazie Produktów Pozytywnie Zaopiniowanych znajdziesz przebadane zarówno pod kątem bezpieczeństwa ogólnego, jak i rozwojowego smoczki, które uzyskały Pozytywną Opinię jednostki badawczej, jaką jest Instytut Matki i Dziecka.

Polecane artykuły:

Przeczytaj artykuł naszej ekspertki, Alicji Zawiaślak, o wadach i zaletach smoczków



MAM(sposób) na kolki:

Noszenie w chuście

Czy noszenie dziecka w chuście jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

32,26%

Mam poleca ten sposób

59,14%

Mam nie ma zdania

8,60%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Noszenie w chuście jest bardzo przydatną formą scalania więzi mama – dziecko. Pomaga Mamie w codziennym funkcjonowaniu, jeżeli maluch bardzo potrzebuje jej obecności, czy bliskości. Chusta pozwala „uwolnić” ręce mamy, a jednocześnie być ciągle z maleństwem. Co więcej, chusta pomoże odciążyć kręgosłup od ciągłego noszenia maleństwa. W chuście maleństwo przyjmuje pozycję tzw. „brzuszek do brzucha”, ma lekko ugięte nóżki w kolanach i odwiedzione na boki co pomaga w walce z kolką”.



mgr Katarzyna Bartnik

Certyfikowana Terapeutka Opieki Okołoporodowej, Terapeutka Szwajcarskiej metody BeBo,
Fizjoterapeuta w Klinice Ginekologiczno-Położniczej, Instytut Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Naukę chustowania noworodka najlepiej rozpocząć pod opieką specjalisty, który przyjedzie do domu i pokaże bezpieczne wiązania oraz zwróci uwagę na ewentualne błędy w technice. Powinien również pomóc dobrać odpowiednią chustę, w zależności od wzrostu rodzica/rodziców.

Czy wiesz, że...

Noworodki i małe niemowlęta nie powinny być noszone w nosidłach – z tych powinny korzystać dopiero dzieci, które same siedzą. Większość modeli nosideł ergonomicznych przeznaczonych jest dla dzieci w wieku dopiero ok. 7-8 miesięcy. Dla noworodka chusta więc zawsze będzie pierwszym i jedynym wyborem.

Noszenie w chustce noworodka – na co zwrócić uwagę?

Chustowanie dziecka najlepiej wykonać zanim rozpocznie się atak kolki. Wiązanie dziecka, które pręży się i płacze, może być wyzwaniem – szczególnie jeśli nie mamy dużego doświadczenia. Noszenie w chustce możemy natomiast z powodzeniem stosować w ciągu dnia, żeby zaspokoić potrzebę bliskości dziecka oraz wtedy, kiedy chcemy wygodnie nosić malucha, zachowując wolne ręce i odciążając kręgosłup.

Polecane artykuły:

Przeczytaj artykuł naszych ekspertów, o tym jak korzystać z chust i nosideł ergonomicznych



MAM(sposób) na kolki:

Biały szum

Czy włączenie białego szumu jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

32,26%

Mam poleca ten sposób

51,61%

Mam nie ma zdania

16,13%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Jeżeli w przypadku maluszka emisja białego szumu okaże się skuteczna, pomoże przerwać atak kolki, uspokoi i spowoduje, że dziecko zaśnie, można z tego sposobu korzystać. Ale trzeba pamiętać, żeby dźwięk emitowany był krótko i został wyłączony w momencie, kiedy dziecko zaśnie. Szum powinien być cichy, a jego źródło oddalone od łóżeczka. Biały szum nie powinien zdominować odgłosów w pokoju, najbezpieczniej jeżeli słyszać go w podobny sposób w jaki słyszymy np. dźwięk deszczu za oknem”.



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Biały szum może pomóc na kolki, ponieważ jego monotonne, uspokajające dźwięki przypominają dziecku odgłosy, które słyszało w łonie Mamy. Dodatkowo, biały szum może maskować inne, bardziej drażniące dźwięki z otoczenia, pomagając dziecku się wyciszyć i zrelaksować, co może złagodzić objawy kolki.

Czy wiesz, że...

Jednocześnie długotrwałe narażenie na biały szum (szczególnie o niewłaściwej intensywności) może prowadzić nawet do uszkodzenia słuchu i zaburzeń percepcji dźwięków. Dodatkowo, nadmierna ekspozycja na biały szum może powodować dodatkowe zmęczenie, przebudzając dziecko. Dlatego ważne jest, aby wybierać bezpieczne produkty, np. takie, które posiadają Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka.

Biały szum. Jak go stosować?

Pamiętaj, aby nie tylko zawsze wybierać bezpieczne i certyfikowane produkty, ale i monitorować reakcję dziecka na biały szum – jeśli nie zauważysz poprawy lub wręcz przeciwnie, dziecko gwałtownie reaguje na słyszany dźwięk, natychmiast wyłącz urządzenie.

Jeśli biały szum nie przynosi oczekiwanych rezultatów, warto spróbować innych kojących dźwięków, które mogą pomóc niemowlęciu się uspokoić – szumu wody, odgłosów natury, kołysanek lub muzyki klasycznej.

Polecane artykuły:

Przeczytaj artykuł naszej ekspertki, Joanny Pruban, o szumach dla dziecka



MAM(sposób) na kolki:

Kateter rektalny

Czy stosowanie katetera rektalnego jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

14,89%

Mam poleca ten sposób

64,89%

Mam nie ma zdania

20,21%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Nadmiar zgromadzonych w jelitach maluszka gazów, które dostały się tam w czasie nieprawidłowego karmienia lub po prostu powstały w jelitach to jedna z przyczyn kolki jelitowej. Zastosowanie katetera, czyli rurki dzięki której pomożemy „wydostać” się tym gazom z jelit, to naturalny sposób pomocy dziecku w ustąpieniu dolegliwości bólowych. Jeśli nie wiemy jak bezpiecznie zastosować ten przyrząd, zapytajmy o to lekarza. Najlepiej zabrać kateter ze sobą na wizytę w gabinecie lekarskim i zastosować go w obecności lekarza”.



lek. Jolanta Wacławek

Lekarz pediatra w Instytucie Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Kateter rektalny nie jest alternatywą dla termometru – termometr w porównaniu do niego nie ma ogranicznika, który zwiększa bezpieczeństwo naszych działań w tak wrażliwym miejscu, jakim jest odbyt dziecka. Stosujmy tylko preparaty do tego przeznaczone, ściśle trzymając się instrukcji.

Czy wiesz, że...

Obok kateterów rektalnych w internecie często polecane są czopki glicerynowe – nie polecamy jednak ich stosowania bez konsultacji z lekarzem pediatrą.

Kateter rektalny. Co warto wiedzieć?

Jeśli chcesz skorzystać z tej metody, ale boisz się, że zrobisz dziecku krzywdę, umów się na wizytę u pediatry – lekarz z pewnością doradzi, jak prawidłowo korzystać z tego narzędzia. Dzięki temu, wykonując taki zabieg w domowym zaciszu, będziemy pewniejsi i spokojniejsi, a to wpłynie pozytywnie zarówno na nasze samopoczucie, jak i maluszka.



MAM(sposób) na kolki:

Podskakiwanie na piłce gimnastycznej

Czy podskakiwanie z dzieckiem na rękach na piłce gimnastycznej jest dobrą metodą na łagodzenie objawów kolki niemowlęcej?

21,74%

Mam poleca ten sposób

61,96%

Mam nie ma zdania

16,30%

Mam nie poleca

Co na to ekspert Instytutu Matki i Dziecka?

„Podskakiwanie z niemowlakiem leżącym na rękach nie jest dobrym pomysłem, ponieważ narażamy dziecko na dysfunkcje mięśniowo-powięziowe, co może skutkować różnymi dysfunkcjami ze strony narządu ruchu w trakcie dorastania. Alternatywnym rozwiązaniem dla podskakiwania na piłce z niemowlakiem, jest ułożenie go na brzuszku na kolanach u Mamy. Ta metoda jak najbardziej może sprzyjać wyciszeniu objawów kolki. Musimy jednak pamiętać o kilku ważnych elementach: bezpiecznym i płynnym ruchu. Ponadto, maluch powinien leżeć na brzuszku. Ta pozycja sama w sobie działa relaksująco i wyciszająco”.



mgr Katarzyna Bartnik

Certyfikowana Terapeutka Opieki Okołoporodowej, Terapeutka Szwajcarskiej metody BeBo,
Fizjoterapeuta w Klinice Ginekologiczno-Położniczej, Instytut Matki i Dziecka

Czy wiesz, że...

Niemowlę anatomicznie nie jest przystosowane do wykonywania nagłych ruchów. Główka jest dużo większa i cięższa w stosunku do reszty ciała, a jeśli dodamy do tego słabe mięśnie szyi i dużą objętość płynu mózgowo-rdzeniowego to ryzyko uszkodzenia mózgu w wyniku silnych wstrząsów (tzw. Zespołu Dziecka Potrząsanego) jest duże.

Czy wiesz, że...

Piłka gimnastyczna jest bardzo przydatna w trakcie ciąży. Pomoże przygotować więzadła oraz mięśnie do porodu. W łatwy sposób za pomocą takiej piłki wykonasz różne ćwiczenia, przede wszystkim bezpieczne, które odciążą kręgosłup, okoliczne stawy, a także poprawią zakres ruchomości.

**Podskakiwanie na piłce z noworodkiem – nie rekomendujemy tej metody!**

Odradzamy skakanie na piłce gimnastycznej jako metodę łagodzenia kolek u niemowlęcia, ponieważ może stwarzać ryzyko dla jego bezpieczeństwa. Szczególnie w stresie, kiedy zarówno maluch, jak i jego rodzice są zdenerwowani przedłużającym się płaczem, ryzyko urazu (czy to malucha, czy rodzica) jest zbyt duże. Delikatne kołysanie na rękach czy noszenie dziecka jest zdecydowanie bezpieczniejszą i bardziej kontrolowaną alternatywą.

Sposoby z internetu

VS



Eksperci Instytutu Matki i Dziecka

Woda koperkowa

Woda koperkowa to tradycyjny napój z wyciągiem z kopru włoskiego, stosowany w celu łagodzenia kolki i wzdęć u niemowląt. Uważa się, że koper włoski pomaga w trawieniu i zmniejsza gazy, co może przynieść ulgę dziecku cierpiącemu na kolki.

"Koper włoski to warzywo będące naturalnym lekiem. Pomaga pozbyć się gazów z jelit, działa rozkurczająco przez zmniejszenie napięcia mięśni jelit. Woda koperkowa jest preparatem przygotowanym z nasion kopru włoskiego, ale zawiera także inne dodatki – nie zawsze dobre dla naszego dziecka, czasem nawet szkodliwe. Istnieje jeszcze produkt taki jak herbatka koperkowa. Ale tutaj również występuje kwestia problematyczna, gdyż nie ma naukowych dowodów na skuteczność tego produktu u niemowląt. Co więcej, w przypadku zastosowania herbatki koperkowej mogą pojawić się objawy alergiczne. Rekomenduje się korzystanie z innych sposobów łagodzenia kolki u dzieci".



Lek. Jolanta Wacławek

Lekarz pediatra w Instytucie Matki i Dziecka

Herbatka rumiankowa

Herbatka rumiankowa jest łagodnym naparem, który ma pomóc w łagodzeniu kolki u niemowląt dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i relaksującym. Tradycyjnie uważa się, że podawana w małych ilościach, może uspokoić układ trawienny dziecka i zmniejszyć dolegliwości związane z gazami i wzdęciami.

"Rumianek ma właściwości rozkurczające i przeciwzapalne. Może być stosowany u małych dzieci do picia w formie herbatki i daje ulgę w dolegliwościach jelitowych. Pamiętajmy jednak o tym, że może on alergizować, czyli uczulać. Tym samym istnieje ryzyko, że chcąc złagodzić jedne objawy chorobowe, możemy wywołać inne".



Lek. Jolanta Wacławek

Lekarz pediatra w Instytucie Matki i Dziecka

Unoszenie dziecka wysoko do góry i bardzo szybkie opuszczanie na dół

Na jednym z internetowych grup pojawiła się porada dotycząca łagodzenia kolki poprzez unoszenie dziecka wysoko do góry i szybkie opuszczanie na dół.

"Nie znajduję uzasadnienia dla takiego sposobu łagodzenia objawów kolki. Możliwe, że dziecko, które jest gwałtownie podnoszone i opuszczane przestanie płacz z powodu dezorientacji, ale nie złagodzi to jego dolegliwości. Taka metoda może być niebezpieczna. Nie polecam takiego sposobu".



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka

Jazda samochodem

Jazda samochodem jest często polecana jako skuteczna metoda na łagodzenie kolki u niemowląt – monotonne wibracje i szum silnika mają działać uspokajająco na dziecko.

"Rodzic przetestuje wiele sposobów, żeby ulżyć dziecku podczas ataku kolki. Jazda samochodem jak i inne aktywności, podczas których dziecko wsłuchuje się w szum i zasypia, w tym przypadku jest to szum silnika samochodowego, może się sprawdzić przy kolce. Jednak ta metoda, chociaż nie jest szkodliwa, to jest na tyle niepraktyczna, że na co dzień jej nie polecam. Ileż można jeździć autem?"



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka



Suszarka

Internauci polecają użycie suszarki do włosów jako metodę na łagodzenie kolki u niemowląt, ponieważ ciepły strumień powietrza i monotonne brzmienie mogą działać uspokajająco. Wielu rodziców zauważa, że trzymanie dziecka w pobliżu włączonej suszarki pomaga je wyciszyć i złagodzić dolegliwości związane z kolką.

“Jeżeli w przypadku danego malucha sprawdza się szum suszarki, to lepszym pomysłem będzie zastąpienie jej urządzeniem do tego specjalnie przeznaczonym. W ten sposób wyeliminowany zostanie problem ewentualnego poparzenia dziecka. Niestety wypadki związane z zastosowaniem nieprzeznaczonego do tego celu sprzętem zdarzają się częściej niż nam się wydaje”.



mgr Jagna Szulc-Kamińska

Położna, Ekspertka ds. opiniowania produktów użytkowych w Instytucie Matki i Dziecka

Wizyta u osteopaty

Na internetowych grupach rodzice często polecają wizytę u osteopaty jako metodę na łagodzenie kolki u niemowląt, wierząc, że delikatne manipulacje i techniki stosowane przez osteopatę mogą poprawić komfort dziecka.

“Osteopata może poprzez pracę manualną, wyeliminować wszelkie dysfunkcje w ciele dziecka, które mogą utrudniać pracę układu nerwowego i przez to zwiększyć intensywność kolek. Podczas wizyty u dziecka zostaną skorygowane nieprawidłowe wzorce ruchowe. Przede wszystkim mowa tutaj o ułożeniu dziecka, z którego wynikać może zwiększone napięcie kręgosłupa i innych stawów”.



mgr Katarzyna Bartnik

Certyfikowana Terapeutka Opieki Okołoporodowej, Terapeutka Szwajcarskiej metody BeBo, Fizjoterapeuta w Klinice Ginekologiczno-Położniczej, Instytut Matki i Dziecka

Leki homeopatyczne

Rodzice często polecają leki homeopatyczne jako metodę na łagodzenie kolki u niemowląt, wierząc, że naturalne składniki mogą delikatnie wspierać trawienie i łagodzić ból.

“Homeopatia i stosowanie leków homeopatycznych jest tematem wielu dyskusji – ma swoich zwolenników, jak i przeciwników. Homeopatia nie leczy, ale preparaty homeopatyczne mogą pomagać w niektórych przypadkach. Wybierając jednak taki środek, sprawdźmy w jakim przedziale wiekowym dzieci można go zastosować. Jeśli mamy wątpliwości porozmawiajmy o tym z pediatrą”.



Lek. Jolanta Wacławek

Lekarz pediatra w Instytucie Matki i Dziecka

Dieta eliminacyjna

Internauci polecają dietę eliminacyjną u Mamy karmiącej piersią jako metodę na łagodzenie kolki u niemowląt, sugerując, że wykluczenie potencjalnie drażniących pokarmów, takich jak nabiał, może zmniejszyć dolegliwości dziecka.

“Moim zdaniem dieta eliminacyjna dla mamy karmiącej, której dziecko cierpi z powodu kolki może być bardzo pomocna. Niedojrzały jeszcze przewód pokarmowy dziecka nie zawsze może sobie poradzić z pewnymi składnikami pokarmowymi, a efektem jest większa ilość gazów w jelicie, wzdęcie i ból brzuszka – czyli objawy kolki. Myślę, że dla spokoju i dobrego samopoczucia swojego dziecka, każda mama jest w stanie zmodyfikować swoją dietę na kilka tygodni. Najlepiej porozmawiać na ten temat z pediatrą, który pomoże w ustaleniu właściwego planu działania”.



Lek. Jolanta Wacławek

Lekarz pediatra w Instytucie Matki i Dziecka

Jesteśmy **EPO**



epozytywna
opinia.pl

Epozytywnaopinia.pl – portal tworzony przy współpracy z Instytutem Matki i Dziecka

Portal powstał z myślą o wszystkich, którzy poszukują wiarygodnych informacji dotyczących wybierania bezpiecznych artykułów, zdrowego odżywiania i prawidłowego rozwoju dziecka.

Każdego dnia, przy współpracy z ekspertami Instytutu Matki i Dziecka, dokładamy wszelkich starań, aby rodzice byli spokojni o prawidłowy rozwój swoich dzieci, wskazując bezpieczne produkty, edukując oraz wspierając w codziennych wyborach i trudnościach z rodzicielskiego życia.

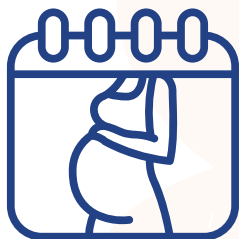
“Pozytywna Opinia jest wydawana na 3 lata. Produkty z Pozytywną Opinią są oznaczone na opakowaniu numerem opinii lub wyróżnione logo Instytutu. Podlegają stałej obserwacji, a zespół ekspercki wyjaśnia wszelkie ewentualne zgłoszenia ze strony rodziców”.

Co robimy?

Publikujemy badania Instytutu Matki i Dziecka

Na naszej stronie znajdziesz Bazę Produktów Zaopiniowanych, w której znajdują się szczegółowe wyniki badań produktów. To jednak nie wszystko.

Na portalu znajdziesz artykuły pisane przy współpracy z ekspertami Instytutu – lekarzami, położnymi, dietetykami czy fizjoterapeutami. To prawdopodobnie jedyne takie miejsce w sieci!



Na stronie znajduje się również Kalendarz Ciążowy oraz Kalendarz Pediatriczny przygotowany we współpracy z doświadczonymi lekarzami Instytutu Matki i Dziecka, specjalizującymi się w zagadnieniach z zakresu pediatrii oraz ginekologii i położnictwa.

Obok portalu prowadzimy konta w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube), wysyłamy do Was newslettery z aktualnościami oraz prowadzimy grupę rodziców na FB. Dołącz do nas!



Na epozytywnaopinia.pl znajdziesz polecenia wyłącznie tych produktów, które mają Pozytywną Opinię Instytutu Matki i Dziecka lub zostały przetestowane przez rodziców w EPO klubie #MamyRecenzują. Uczciwa polityka biznesowa to dla nas priorytet – nie promujemy artykułów,

ani producentów, co do których nie mamy pewności, że są bezpieczne i sprawdzone. Ta zasada dotyczy zarówno portalu, jak i wszystkich naszych treści sponsorowanych, również tych pojawiających się w naszych mediach społecznościowych czy wysyłce newsletterowej.

Co jeszcze jest dla nas ważne?

Reprezentujemy Instytucję, która ma ponad 70 lat!

- Instytut Matki i Dziecka od 1951 r. opiniuje produkty dziecięce w Polsce.
- Do 2004 roku przez opiniowanie IMiD musiał przejść każdy produkt dla dzieci wyprodukowany w naszym kraju. Nakaz ten został zniesiony po wejściu Polski do UE.
- Lata doświadczenia sprawiają, że IMiD jest jedyną w kraju instytucją o takiej wiedzy na temat rodzimego rynku produktów dziecięcych.

Dzielimy się wiedzą – z rodzicami i z producentami

- Nasi eksperci dzielą się wiedzą nie tylko z rodzicami, ale i z twórcami produktów – łączymy obie strony, aktywnie współtworząc rynek produktów dziecięcych w Polsce,
- Logotypem Instytutu Matki i Dziecka są wyróżnione wyłącznie produkty które przeszły ocenę ekspercką oraz osiągnęły ocenę min. 4.5/5 w badaniach użytkowych,
- Testy użytkowe są przeprowadzane wśród rodziców będących w większości przedstawicielami środowiska medycznego i posiadających dzieci w odpowiedniej grupie wiekowej.



Wierzymy, że świadome rodzicielstwo powinno iść w parze z luzem

- Rekomendacje środowiska lekarskiego oraz wyniki badań publikujemy, mając na uwadze również potrzeby i perspektywę rodziców,
- Uwielbiamy badania, analizy i ankiety, a w naszych treściach publikujemy nasze przemyślenia na różne, bliskie rodzicom tematy,
- Mamy świadomość, że każda rodzina jest inna i staramy się wspierać rodziców i różne podejścia w rodzicielstwie.





Jedyny taki – nasz **Kalendarz Rozwoju Dziecka!**

To jedyny kalendarz w internecie, który jest tworzony we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka. Jeśli szukasz w 100% wartościowych informacji o rozwoju swojego malucha – to jest to dobre miejsce na ich poszukiwanie.

Rozwój dziecka mierzony w tygodniach, miesiącach i latach (!)

Z nami dowiesz się nie tylko, czego spodziewać się w pierwszych tygodniach i miesiącach życia Twojego dziecka – nasz Kalendarz Rozwoju Dziecka może Ci towarzyszyć do dnia, w którym Twoje Dziecko skończy 10 lat!

TYLKO rzetelna wiedza

O taką w internecie ciężko, bo wiele artykułów tworzą osoby bez wiedzy medycznej, głównie parafrazując inne treści w internecie. Tymczasem nasz Kalendarz Rozwoju Dziecka (i niemal wszystkie artykuły na EPO) są tworzone lub autoryzowane przez ekspertów. Właśnie dlatego możesz im zaufać.

Wyczerpujące materiały

Każdy tydzień, miesiąc i rok jest opisany możliwie wyczerpująco – zawiera najważniejsze informacje o dziecku w danym okresie życia oraz najpopularniejsze problemy (!), z którymi eksperci spotykają się w swoich gabinetach.

Kliknij w link i zapoznaj się z niezwykłym światem rozwoju dziecka