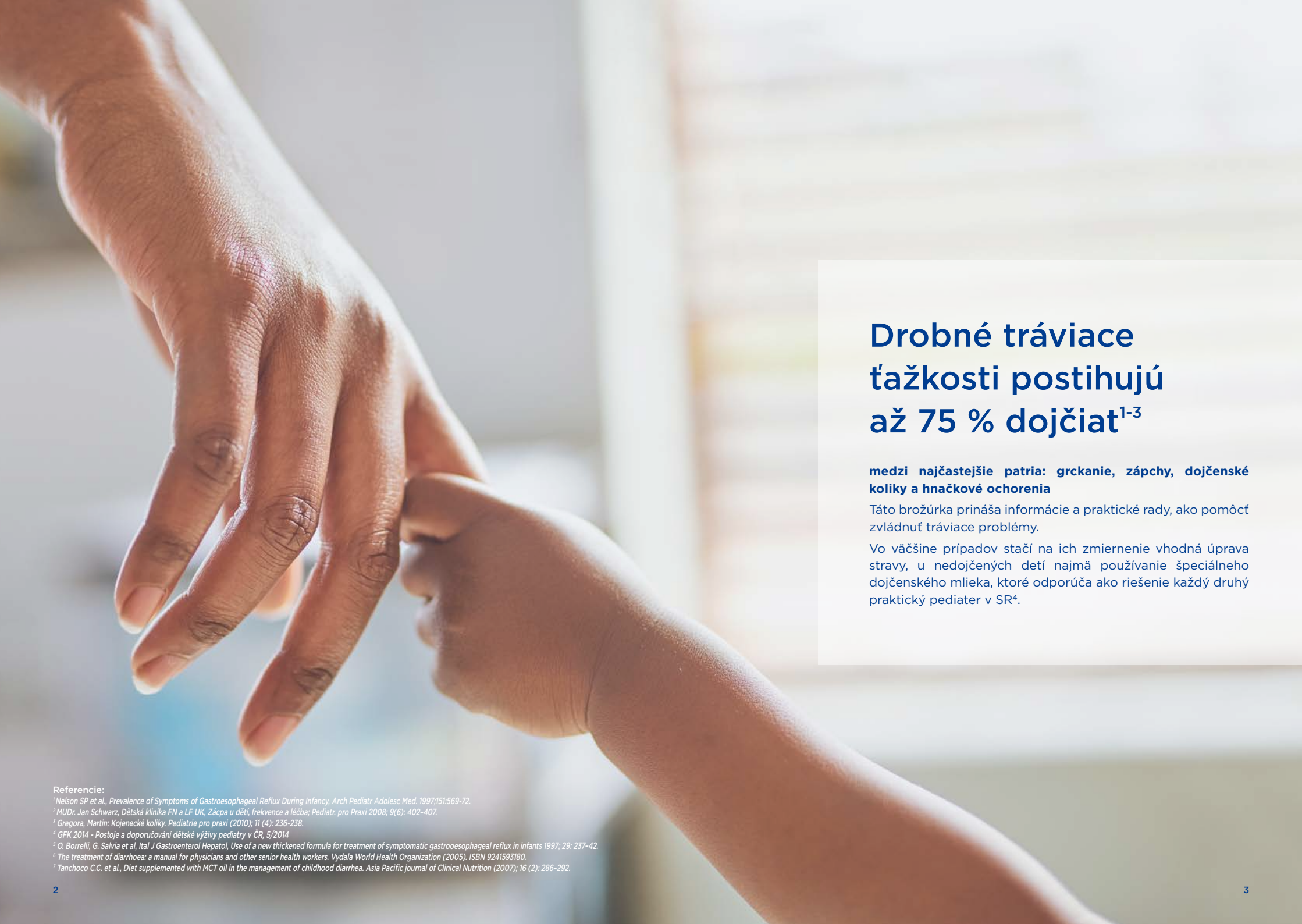




Ako zvládnuť

**najčastejšie tráviace
ťažkosti vášho bábätka**



Drobné tráviace ťažkosti postihujú až 75 % dojčiat¹⁻³

medzi najčastejšie patria: grckanie, zápchy, dojčenské koliky a hnačkové ochorenia

Táto brožúrka prináša informácie a praktické rady, ako pomôcť zvládnuť tráviace problémy.

Vo väčšine prípadov stačí na ich zmiernenie vhodná úprava stravy, u nedojčených detí najmä používanie špeciálneho dojčenského mlieka, ktoré odporúča ako riešenie každý druhý praktický pediater v SR⁴.

Referencie:

¹ Nelson SP et al., Prevalence of Symptoms of Gastroesophageal Reflux During Infancy, *Arch Pediatr Adolesc Med*, 1997;151:569-72.

² MUDr. Jan Schwarz, Dětská klinika FN a LF UK, Zácpa u dětí, frekvence a léčba; *Pediatr. pro Praxi* 2008; 9(6): 402-407.

³ Gregora, Martin: Kojenecké koliky. *Pediatric pro praxi* (2010); 11 (4): 236-238.

⁴ GFK 2014 - Postoje a doporučení dětské výživy pediatri v ČR, 5/2014

⁵ O. Borrelli, G. Salvia et al, *Ital J Gastroenterol Hepatol*, Use of a new thickened formula for treatment of symptomatic gastroesophageal reflux in infants 1997; 29: 237-42.

⁶ *The treatment of diarrhoea: a manual for physicians and other senior health workers*. Vydala World Health Organization (2005). ISBN 9241593180.

⁷ Tanchoco C.C. et al., Diet supplemented with MCT oil in the management of childhood diarrhea. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* (2007); 16 (2): 286-292.

Grckanie



Kedy je grckanie problém?

Grckanie je jedným z častých problémov u dojčiat. Dieťa môže počas pitia alebo krátko po kŕmení vygrckať malé množstvo mlieka, často preto, lebo ho vypilo príliš alebo počas pitia prehltlo veľké množstvo vzduchu.

Pokiaľ sa však grckanie objavuje po každej dávke a vo väčšom objeme, je potrebné tento problém začať riešiť.

A to nielen z dôvodu väčšej spokojnosti bábätka, ale aj z **možných dopadov na celkové prosperovanie**. Časté grckanie väčšieho množstva stravy môže byť prejavom **gastroezofageálneho refluxu (GER)**. Príčinou je **nezrelosť tráviaceho traktu**, predovšetkým **dolného pažerákového zvierača** s následným návratom žalúdočného obsahu do pažeráka alebo až do úst.

Režimové opatrenie

Vo väčšine prípadov pomáhajú základné režimové opatrenia:

- Dieťa ukladáme do zvýšenej polohy (nakloníme matrac v postielke alebo podložíme nohy postele v hlavovej časti).
- Dieťa ukladáme viac na ľavý bok a nenosíme ho po kŕmení v polohách, pri ktorých si stláča bruško.



Zahustenie mliečnej stravy

Grckajúcim dojčatám **podávame stravu v menších dávkach** častejšie počas dňa. **Ideálne je zahustenie karobovou gumou** (vlákninou svätajánskeho chleba), ktorej účinok na obmedzenie grckania bol vedecky overený.

Pokiaľ je **dieťa dojčené**, je možné materské mlieko odstriekať a zahustiť prípravkom s obsahom karobovej gummy alebo tento prípravok podávať samostatne pred dojčením.

U nedojčených detí znižuje výskyt opakovaného grckania podávanie

špeciálneho dojčenského mlieka s obsahom karobovej gummy. Zahustenie pomocou karobovej gummy má lepšie účinky než napr. zahustenie bežnej dojčenskej formule škrobom.⁵

U niektorých detí môže byť **grckanie prejavom alergie** na bielkovinu kravského mlieka. V tomto prípade je vhodnejšou voľbou mlieko s vysokým stupňom hydrolýzy mliečnej bielkoviny. Vždy je nutné sa poradiť s pediatrom, ktorý dieťa vyšetří a určí príčinu jeho ťažkostí aj vhodný postup liečby.

Zápcha a dojčenské koliky

Zápcha patrí medzi pomerne často sa objavujúce problémy detského veku.

Definícia zápchy je veľmi variabilná, ale môžeme o nej hovoriť pri **znížení počtu vyprázdnení stolice na 2 a menej vyprázdnení počas jedného týždňa, ak je odchádzajúca stolica tuhá až kamenná alebo je vyprázdnenie bolestivé**. Je dôležité si uvedomiť, že stolica dieťaťa môže meniť svoj charakter a početnosť v závislosti od jeho výživy a vývoja. Stolica plne dojčeného dieťaťa má farbu aj konzistenciu miešaných vajícok. Spočiatku môže mať plne dojčené dieťa stolicu aj niekoľkokrát denne, neskôr nie je neobvyklé, že stolica odchádza raz za 4-7 dní. Stolica nedojčených detí je tuhšia a interval medzi vyprázdneniami nie je dlhší než 3-4 dni. Pri zavádzaní nemliečnych dávok sa charakter stolice začne opäť meniť, rovnako ako interval medzi jednotlivými vyprázdneniami.

Príčiny zápchy

Veľmi častými príčinami zápchy sú **faktory diétne** (nevhodné zloženie stravy, málo vlákniny, nedostatok tekutín, nedostatok aktívneho pohybu). V niektorých prípadoch môže byť príčinou zápchy potravinová alergia (napr. alergia na bielkovinu kravského mlieka).



Ako zvládnuť zápchu?

Riešenie problému je často zložité a vyžaduje si dostatok času a trpezlivosti. **Staršiemu dieťaťu upravte stravu** - zaradte viac čerstvého ovocia, surovej zeleniny, kyslomliečnych výrobkov, kupujte preukázateľne celozrnné výrobky, obmedzte biele pečivo. **Môžete podať aj potraviny, ktoré majú mierne prehľadný účinok** (napr. slivková

detská výživa alebo štava), odporúča sa podávanie bifidobaktérií, alebo **zvýšený prírod prebiotických oligosacharidov**. Nedojčeným deťom môže pomôcť správna voľba dojčenského mlieka, napríklad mlieko pre citlivé trávenie obsahujúce **prebiotické oligosacharidy a špeciálnu zmes tukov zabraňujúcu vzniku tuhej stolice**. Ak sa ťažkosti neobjavujú výnimočne, ale skôr pravidelne, určite je potrebné sa poradiť s pediatrom.



Dojčenské koliky sú jedným z najčastejších problémov, s ktorými sa mamičky obracajú na pediatrov v prvých mesiacoch života dieťaťa. Postihujú **10–40 % všetkých dojčiat**, bez rozdielu pohlavia a toho, či sú dojčené, alebo kŕmené dojčenským mliekom. Objavujú sa už v prvých týždňoch života, vrchol dosahujú okolo šiesteho týždňa a **samovoľne odznievajú** medzi 4. a 5. mesiacom. Hlavným prejavom je záchvatový neutišiteľný plač bez zjavnej príčiny u inak zdravého a prospievajúceho dieťaťa. Ten dokáže potrapiť okrem dieťaťa aj jeho rodičov, a to najmä svojou intenzitou a dlhým trvaním – 3 hodiny denne počas 3 dní v týždni a najmenej 1 týždeň.

Príčiny dojčenských kolík

Príčiny dojčenských kolík môžu byť rôzneho pôvodu. Často sú spôsobené **alergiou na bielkovinu kravského mlieka, neznášanlivosťou laktózy, poruchou hybnosti čriev alebo nevyváženou črevnou mikrobiotou**. Na vzniku dojčenských kolík sa môže podieľať aj skoré zavádzanie tuhej stravy, **nesprávna technika kŕmenia** či **nedostatočné**

odgrgnutie po jedle. Dojčatá totiž ešte nevedia dostatočne dobre koordinovať dýchanie a prehĺtanie. Preto sa im pri prehltaní počas kŕmenia, obzvlášť ak nie je technika kŕmenia správna, dostáva do žalúdka veľké množstvo vzduchu. Pokiaľ sa dieťa tohto vzduchu nezbaví dostatočným odgrgnutím, plyn prechádza do čreva, spôsobuje dieťaťu bolesti bruška a následne plač. Navyše, aj pri kriku dieťaťa dochádza k nadmernému nasávaniu vzduchu do žalúdka, takže sa celá situácia ešte zhoršuje a plač dieťaťa sa stáva neutišiteľným. Príčiny však môžu byť tiež **psychologické**, keď je na vine napätie v rodine, a to medzi rodičom a dieťaťom alebo aj medzi rodičmi navzájom.

Ako zvládnuť dojčenskú koliku?

Medzi **tradičné** spôsoby riešenia patrí podávanie bylinných čajov pre dojčatá. Použite len dojčenský čaj alebo prípravok pre dojčatá, ktorý vám poradí lekár alebo lekárnik. Ďalej sú to masáže alebo zahrievanie bruška, pestovanie...

Po konzultácii s lekárom je možné použiť kvapky, a to buď utišujúce, ktoré uľavujú od nafukovania, alebo probiotické pre rozvoj črevnej mikrobioty. **Takisto je vhodné, aby sa dojčiaca mamička vyhla konzumácii potravín spôsobujúcich nafukovanie**. Nie všetky metódy sú rovnako účinné a niektoré z nich sa preto odporúča vzájomne kombinovať.

Na druhej strane, u **nedojčených detí** môže byť riešením zmena používaného dojčenského mlieka. **Koliky je u nich možno riešiť zmenou výživy zo štandardného dojčenského mlieka na**

špeciálne mlieko priamo určené na koliky. Vďaka **unikátnej trojkombinácii účinných látok** – hydrolyzovanej bielkovine, zníženému množstvu laktózy a zmesi oligosacharidov podporujúcich osídlenie čreva zdraviu prospešnými baktériami – nie je už nutné mlieko kombinovať s ďalšími preparátmi. **Poskytuje účinnú pomoc pri dojčenských kolikách a zároveň je pre bábätko plnohodnotnou výživou**. Bolesti bruška však radšej vždy **konzultujte so svojim lekárom**, pretože môže ísť o prejav iných závažnejších ochorení.

TIPY

- Snažte sa sami nestresovať a bábätku vytvoriť pokojné a pohodové prostredie.
- Dodržujte pravidelný denný režim kŕmenia, kúpania, ukladania na spánok.
- Venujte dieťaťku zvýšenú pozornosť rozprávaním, dotykmi a hrami.
- Noste dieťaťko v šatke alebo ho majte na rukách tzv. v kľbku či hojdajte v zavinovačke, navodíte tým podobný pocit bezpečia, ktorý malo bábätko v matkinom brušku.
- Po kúpaní masírujte dieťaťku bruško v smere hodinových ručičiek, cvičte s nožičkami „žabku“.

Hnačkové ochorenia a neznášanlivosť laktózy

Príčiny hnačkových ochorení

Hnačka – akútna gastroenteritída – je bežným problémom predovšetkým u detí v prvých 3 rokoch života.

Akútna hnačka môže byť spôsobená podaním nevhodných potravín, kontaminovanými potravinami, vodou, nedostatočnou sterilizáciou riadu alebo aj zmenou prostredia. Častými sprievodcami akútnej hnačky sú tiež vírusy. Baktérie a vírusy narúšajú črevnú sliznicu, čo vedie k dočasnej neznášanlivosti laktózy.

Nerozštiepená laktóza je v hrubom čreve spracovaná bakteriálnymi enzýmami, tvorí sa veľké množstvo plynu a vodová, kyslo zápachajúca stolica.

Strata telesných tekutín je najzávažnejšou komplikáciou akútnych hnačiek a môže si vyžadovať aj pobyt v nemocnici. Rehydratácia musí byť zahájená čo najskôr.

Podávajte dieťaťu dostatok tekutín, najlepšie tzv. orálny rehydratačný roztok (ORS), ktorý je voľne predajný v lekárňach. Spočiatku je dobré podávať roztok v malých dávkach (niekoľko kávových lyžičiek), aby sme zabránili opakovanému zvracaniu. Jeho použitie v každom prípade konzultujte so svojím pediatrom alebo lekárnikom.

Mliečna výživa – realimentácia po hnačkách

U dojčeného dieťaťa nemá byť dojenie prerušené, naopak, má význam pre zníženie počtu a zmenšenie objemu stolíc a pre skrátenie doby trvania ťažkostí u gastroenteritídy rotavírusového pôvodu. Podľa najnovších odborných poznatkov už nie je odporúčané užitie ryžového alebo mrkvového odvaru, rovnako ako nariadenie dojcenskej mliečnej výživy alebo sójového mlieka. U nedojčených detí je pri závažných a dlhotrvajúcich hnačkových ochoreniach vhodné vylúčiť laktózu z mliečnej stravy a na prechodnú dobu použiť bezlaktózové mlieko. Rýchlejšiu rekonvalescenciu je možné dosiahnuť tiež vďaka obsahu tzv. MCT tukov (tuky so stredne dlhým reťazcom), ktoré zaisťujú rýchlejšie váhové prírastky.⁷

Hlavné zásady

Medzi hlavné odporúčania WHO pri riešení hnačiek patria:⁶

- Dostatočný prísun tekutín (rehydratácia).
- Časté dojenie alebo u nedojčených detí pri pretrvávajúcich hnačkách podávanie bezlaktózovej stravy (realimentácia).
- Dopĺňanie zinku po dobu 14 dní.

Nutriklub



NAVŠTÍVTE NÁS NA
www.nutriklub.sk

okamžité rady našich Nutriklub odborníkov na online chate a telefonicky, a navyše rady spolupracujúcich odborníkov z radov lekárov na emaile

•
články z oblasti zdravia, výživy a vývoja detí písané odborníkmi

•
ukázkové jedálničky pre dojčiace mamičky

•
aktuálne informácie podľa veku dieťatka priamo na váš e-mail

•
zľavové kupóny, darčeky k narodeninám vášho dieťatka, VIP vstupenky na akcie a ďalšie skvelé benefity

SLEDUJTE NÁS  NUTRIKLUB_SK



DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH

Sponzor výroby
a distribúcie

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE: Dojčenie je pre dieťa to najlepšie a zdravá a vyvážená strava matky je pri dojčení veľmi dôležitá. Dojčenská výživa by sa mala používať na základe odporúčania lekára alebo osoby kvalifikovanej v oblasti výživy ľudí, farmácie alebo starostlivosti o matku a dieťa a mali by byť zvážené aj jej finančné dôsledky. Pre zdravie dojčťa je dôležité dôsledne dodržiavať odporúčaný postup prípravy a dávkovania a použitia dojčenskej výživy uvedený na obale. Spôsob použitia a ďalšie informácie na obaloch. 03/2024. BF313274.

 0800-601-600

 info@nutriklub.sk

 www.nutriklub.sk