

## Zdrowie małego człowieka

# Dziecko krzyczy, bo ma powód

**Dla większości rodziców najwyższą wartością jest zdrowie ich pociech. Okres dzieciństwa to czas, kiedy ma-  
luch szczególnie często narażony jest na różne choroby. Wrodzony brak odporności na nie, a także intensywny  
kontakt z rówieśnikami często sprawiają, że infekcji zwyczajnie nie można uniknąć.**

**Ważnym jest zatem, by rodzic potrafił dobrze rozpoznać symptomy choroby i w odpowiednim czasie zapro-  
wadził dziecko do lekarza.**

## Kolka niemowlęca

Kolka niemowlęca jest najczęstszą próbą, jakiej podda-  
wani są rodzice niemowlęcia (i prawdopodobnie ono  
samo również). Dziecko krzyczy godzinami i nie daje  
się uspokoić. Zarówno lekarze, jak i doświadczona  
matka nie potrafią dokładnie odpowiedzieć na pytanie,  
co jest przyczyną tych kolek. Nie jest nawet pewne, czy  
rzeczywiście mamy do czynienia z kolkami, czyli skur-  
czami żołądkowo-jelitowymi.

### Objawy

Kilka tygodni po urodzeniu — najczęściej późnym  
popołudniem lub wczesnym wieczorem — niemowlę  
zaczyna nieprzerwanie krzyczeć. Jeśli nawet dzięki  
kołysaniu lub noszeniu na ręku, dziecko zostanie na  
pewien czas uspokojone, zaczyna ponownie płakać  
po położeniu.

Późną nocą dziecko uspokaja się i zasypia. Niekiedy  
dziecko ma wzdęty brzusek. Następnego dnia,  
przez dłuższy czas jest spokojne i zadowolone.  
Niestety, potem znowu zaczyna krzyczeć. Kolki mo-  
gą trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Najczę-  
ściej ustają w trzecim miesiącu życia tak nagle, jak  
się rozpoczęły.

Przyczyny kolek, występujących w pierwszych mie-  
siącach życia nie są dokładnie znane.

■ Przypuszcza się, że kolki są spowodowane pewny-  
mi zaburzeniami trawienia, co wiąże się ze wzdęciami  
i bólami brzucha.

■ Istnieją również teorie, że krzyk dziecka jest wywo-  
łany „oddzieleniem” od matki.

■ Jest prawdopodobne, że pewną rolę odgrywa nie-  
tolerancja mleka krowiego. Jeśli matka wypija dużo  
mleka bądź je dużo przetworów mlecznych, wów-  
czas pewne składniki mleka krowiego przenikają  
wraz z mlekiem matki do organizmu niemowlęcia  
wywołując kolki.

■ Inne teorie zakładają, że dziecko podczas picia poły-  
ka zbyt dużo powietrza, co prowadzi następnie do  
wzdęć brzucha.

■ Również przedostawanie się soku żołądkowego do  
przelyku może być przyczyną kolki. W przypadku, gdy  
rzeczywiście mamy do czynienia z kolką niemowlęcą  
(tzw. „kolką trzech miesięcy”), nie należy liczyć się  
z żadnymi powikłaniami. W razie wątpliwości lekarz  
powinien ustalić, czy powodem płaczu dziecka nie jest  
inna, poważniejsza przyczyna

### Co możesz zrobić

■ Jeśli karmisz piersią, wycofaj na jakiś czas ze swojej  
diety mleko i produkty mleczne, by sprawdzić czy kolka  
nie ustąpi.

■ Po nakarmieniu niemowlęcia pozwól, aby dziecku się  
odbiło.

■ Jeśli dziecko płacze, należy możliwie jak najwięcej no-  
sić je na rękach. Do tego celu bardzo dobrze nadaje się  
chusta do noszenia: dziecko jest blisko nas, a jednocze-  
śnie mamy obie ręce wolne.

■ Bardzo często dziecko uspokaja się, gdy przespaceru-  
jemy się z nim w wózku. Jeszcze lepsze efekty przynosi  
przejażdżka samochodem.

■ Jeśli dziecko ma regularne wzdęcia brzucha, ulgę przy-  
nieść może herbatka z kopru włoskiego lub też inne środ-  
ki przeciw wzdęciom, dostępne w aptekach.

■ Niektórzy rodzice z powodu powtarzającego się nocne-  
go krzyku dziecka załamują się nerwowo. W takich sytu-  
acjach ważne jest, aby pamiętać również o granicach  
wytrzymałości własnego organizmu. Dobrym rozwiązaniem  
jest możliwość poproszenia dziadków, przyjaciół  
lub znajomych o zajęcie się dzieckiem przez jedną noc,  
aby rodzice mogli się porządnie wyspać i odpocząć.

■ Rozmowa z innymi rodzicami, którzy znają ten problem  
z doświadczenia, pomaga w lepszym zrozumieniu wła-  
snej niepewności i zwątpienia.

### Kiedy udać się do lekarza

■ Gdy ogólny stan zdrowia niemowlęcia ulegnie pogorszeniu.

■ Gdy dziecko nie chce przyjmować pokarmów lub wy-  
miotuje.

■ Jeśli lekkie dotykanie lub gładzenie brzuszka niemow-  
lęcia wyraźnie sprawia mu ból.

■ Gdy kolce towarzyszą zaparcie lub rozwolnienie.

■ Jeśli zachodzą wątpliwości, czy rzeczywiście chodzi  
o „kolkę trzech miesięcy”.

## Zaparcia

Częstotliwość wypróżniania się jest u małych dzieci  
i niemowląt inna niż u dorosłych. Niemowlęta karmione  
piersią czasami nie wypróżniają się nawet przez kilka dni,  
co nie oznacza, że mają zaparcia. U małych dzieci rytm  
wypróżnień może podlegać wahaniom od kilku razy  
dziennie w formie płynnej do trzech razy tygodniowo  
w formie twardej. Dopóki dziecko czuje się dobrze, nie  
należy się niepokoić rytmem jego wypróżnień.

### Objawy

Gdy dziecko ma zaparcie, odczuwa wówczas dys-  
komfort lub ból brzucha. Jest niespokojne, dużo płacze,  
traci łaknienie, mało pije, a jego brzuch jest wzdęty  
i wrażliwy na dotyk. Kał znajdujący się w jelicie jest bar-  
dzo twardy i dziecko nie może się załatwić. Dlatego też  
ociągają się z pójściem do toalety lub wypróżnieniem się  
do nocnika, a to z kolei przedłuża i nasila zaparcie.

### Przyczyny

■ U dziecka karmionego piersią bardzo rzadko do-  
chodzi do zaparć. Ich przyczyną może być zła budo-  
wa lub przeszkoda w układzie pokarmowym (np. nie-  
drożność jelit).

■ U małych dzieci zaparcie ma ścisły związek z odży-  
wianiem. Jeśli pożywienie zawiera zbyt mało błonnika  
lub dziecko przyjmuje niewystarczające ilości płynów,  
kał twardnieje i zalega w jelicie. Gdy dziecko przesta-  
je używać nocnika i zaczyna korzystać z toalety, mo-  
że dojść do zaparć uwarunkowanych psychicznie.

### Co możesz zrobić

■ Zaparcie u niemowląt można leczyć samemu, po-  
dając dziecku w małych ilościach sok warzywny,  
jabłkowy lub pomarańczowy. Gdy zaparcie nie ustą-  
pi, należy wezwać lekarza.

■ Zaparcie u małego dziecka można leczyć przez  
krótki okres czasu łagodnie działającym środkiem  
przeczyszczającym. W przypadkach szczególnych  
można zastosować czopki, np. z gliceryny. Środ-  
ków przeczyszczających nie wolno w żadnym przy-  
padku stosować, jeśli występują bóle brzucha;  
przez dłuższy czas ani też regularnie, ponieważ przy  
ból brzucha może to być niebezpieczne, a przy  
dłuższym stosowaniu prowadzi do uzależnienia jelit  
i wzmacnia zaparcia.

### Kiedy udać się do lekarza

■ gdy niemowlę ma wzdęty i obolały brzusek, a  
przyczyny zaparcia nie są wyjaśnione.

■ gdy niemowlę nie wypróżnia się przez kilka dni. ■ jeśli  
zaparciu towarzyszą wymioty, przeważnie tuż po  
karmieniu.

■ jeśli małe dziecko nie może samo się wypróżnić lub  
jeśli wypróżnienie jest bolesne.

■ jeśli zaparcie u dzieci nie ustępuje po zastosowaniu  
domowych środków.

## Biegunka u niemowląt i dzieci

Małe dzieci często miewają biegunkę. Pojawia się  
nagle, trwa kilka dni i znika. Trudno wówczas zna-  
leźć jej przyczynę, nie można również stwierdzić, że  
dziecko jest chore. Biegunka może jednak utrzymy-  
wać się przez wiele dni lub tygodni i negatywnie  
wpłynąć na stan zdrowia dziecka. W takich przypad-  
kach konieczna jest konsultacja z lekarzem.

### Objawy

O biegunce mówimy wówczas, gdy dziecko kilka-  
krotnie w ciągu dnia oddaje wodnisty lub rzadki sto-  
lec. Stolec wodnisty można rozpoznać po tym, że na  
pieluszcze tworzy się wokół niego szeroka, wilgotna  
obwódka. W kale można znaleźć nie do końca straw-  
ione części pokarmu (przede wszystkim resztki  
warzyw i owoców). W przypadku ostrej biegunki za-  
każnej w kale obecne są śluz lub krew. Biegunce to-  
warzyszą często bóle brzucha lub gorączka. Samo-  
dzielne leczenie biegunki jest zalecane jedynie  
u starszych dzieci w przypadku lekkich dolegliwości.

### Przyczyny

■ Zapalenie żołądka i jelit wywołane infekcją bakte-  
ryjną lub wirusową.

■ Ząbkowanie, w czasie którego u niektórych dzieci  
może wystąpić kilkudniowa biegunka.

■ Nietolerancja mleka krowiego, przy czym może  
ona dotyczyć zarówno zawartego w mleku białka, jak  
i cukru (laktozy).

■ Nietolerancja innych pokarmów (np. truskawek,  
ryb morskich, produktów zawierających skrobię).

■ Nietolerancja glutenu, czyli białka znajdującego się  
w niektórych zbożach, np. w pszenicy, jęczmieniu lub  
owsie (biegunka przewlekła lub nawracająca).

■ Mukowiscydoza: rzadka dziedziczna choroba,  
w której dochodzi do zakłócenia procesu wytwa-  
rzenia śluzu, a niekiedy do choroby trzustki. Na-  
stępstwem są m.in. zaburzenia trawienia i bie-  
gunka przewlekła lub nawracająca.

■ Nieprawidłowe wykształcenie jelita grubego  
(tzw. megacolon). W chorobie tej biegunka wy-  
stępuje na przemian z zaparciem ze względu na  
niewłaściwą perystaltykę jelita.

### Co możesz zrobić

■ W przypadku biegunki u małych dzieci dopilnuj, aby dzie-  
cko otrzymywało wystarczającą ilość napojów.

■ W razie wystąpienia biegunki u niemowlęcia nie re-  
zygnuj z karmienia piersią. Niemowlętom, które nie są  
karmione piersią oraz małym dzieciom można zrobić  
8-godzinną przerwę w karmieniu, aby uspokoić  
pracę jelit. W tym czasie należy podawać dziecku  
jedynie herbatę. Po tej przerwie należy podać mu lekki,  
odżywczy posiłek (np. papkę ryżową, rozdrobnioną mar-  
chewkę, zupę z marchewki, mus jabłkowy).

REKLAMA



## MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY W OLSZTYNIE

### ODDZIAŁ LECZENIA OTYŁOŚCI

- noclegi w pokojach jedno- lub dwuosobowych • wyżywienie, dieta - 5 posiłków dziennie (1000 kcal)
- opieka lekarza diabetologa i endokrynologa (badanie wstępne, kontrolne i końcowe) • opieka pielęgniarska

- spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem
- wykłady oraz indywidualne porady dietetyka
- masaż wodny (6 razy)
- masaż suchy (6 razy)
- sauna (bez ograniczeń)
- zajęcia taneczne z instruktorem tańca towarzyskiego
- siłownia z instruktorem
- pełny program ćwiczeń na sali gimnastycznej oraz w terenie
- zabiegi fizykoterapeutyczne

### ZAPRASZAMY NA KOLEJNE TURNUSY

**Dowiedz się więcej: tel. (089) 532-63-40, 532-62-63, 532-61-61**

fax (0-89) 527-57-69 e-mail: adam@szpital.olsztyn.pl, www.olo.szpital.olsztyn.pl

### PORADNIA DERMATOLOGII ESTETYCZNEJ

#### MIKRODERMABRAZJA - NOWY SPOSÓB NA URODĘ

Mikrodermabrazja jest nowoczesnym, nieinwazyjnym zabiegiem złuszczenia na-  
skórka, który powoduje, że skóra staje się młodsza i zdrowsza. Procedura nie wy-  
maga okresu rekonwalescencji. Jest więc szczególnie polecana zabiegającym i za-  
pracowanym osobom. Jest to metoda polegająca na ścieraniu zewnętrznych  
warstw skóry, przy pomocy mikronizowanych kryształów tlenku glinu. Proszek or-  
ganiczny jest wypychany pod ciśnieniem z dermoabrazora i w kontakcie ze skórą  
daje efekt „burzy piaskowej”.

- usuwanie efektu tchotoaging (odmładzanie skóry) - usuwanie blizn potrądziko-  
wych,  
- wspomaganie leczenia trądziku zwykłego - poprawa stanu skóry łojotokowej  
i trądzikowej - leczenie przebarwień, zaburzeń pigmentacyjnych - korekcja roz-  
stępów, blizn zanikowych i przerostowych - wspomaganie leczenia rogowacenia  
mieszkowego.

- **Inne wskazania do zabiegu mikrodermabrazji to:**

- łojotok - rozszerzone pory - plamy przebarwieniowe, ostudy - blizny zanikowe  
i przerostowe - nadmierne rogowacenie skóry - rozstępny pociągowe.

**SZPITAL POSIADA:** Wyróżnienie w IX i XI edycji Polskiej Nagrody Jakości

Międzynarodowy Certyfikat Jakości ISO 9001: 2000 ISO 22000:2005



Krajowy certyfikat „Akredytacja Szpitala”

