

## Колики

Наверное нет такой семьи, которая в первые 3 месяца жизни малыша не переживала мучительных моментов крика и беспокойства ребенка. Крики ребенка в первые месяцы жизни являются самой частой причиной обращения к медицинским работникам во всем мире

Колики – приступы внезапного беспокойства и плача, которые могут сопровождаться покраснением лица или бледностью носогубного треугольника, животик при этом вздут и напряжен, ножки подтянуты к животу и могут мгновенно выпрямляться, стопы часто холодные на ощупь, ручки прижаты к туловищу; возникают обычно вечером, внезапно начинаются и так же внезапно заканчиваются.

Появлению колик способствуют различные факторы, в том числе нарушение формирования микрофлоры кишечника и незрелость пищеварительных ферментов. Колики также возникают, если ребенок неправильно захватывает грудь и заглатывает воздух во время кормления.



## Чем помочь ребёнку?

- перед едой на несколько минут положите малыша на животик.
- после кормления возьмите ребенка на руки, подержите его в вертикальном положении.
- при появлении колик можно начать мягко массировать животик малыша по часовой стрелке.
- старайтесь не волноваться: малыш почувствует ваше беспокойство и станет переживать еще сильнее.





## Чего делать не следует

- Ждать, что колики пройдут через несколько дней
- Паниковать, раздражаться, пугаться, нервничать.
- Переживать, что вам «достался» орущий нервный ребенок.
- Упрекать себя в том, что Вы плохая мать и сделали что-то неправильно или съели что-то не то, и теперь у ребенка – колики.
- Делать поспешные выводы о количестве и качестве своего молока и немедленно бежать в магазин за бутылочками и смесью.
- Насильно кормить грудью или смесью из бутылочки плачущего и отказывающегося от пищи ребенка
- Резко менять смесь, если ребенок на искусственном вскармливании.
- Трясти малыша. Это не поможет, более того, чревато сотрясением мозга младенца. Достаточно слегка покачивать ребенка из стороны в сторону или ходить, держа его на руках.

*Колики, как и срыгивания, и запоры – это временные «трудности роста», они обязательно пройдут!  
Здоровья вашим малышам и легкого преодоления проблем с животиками.*

