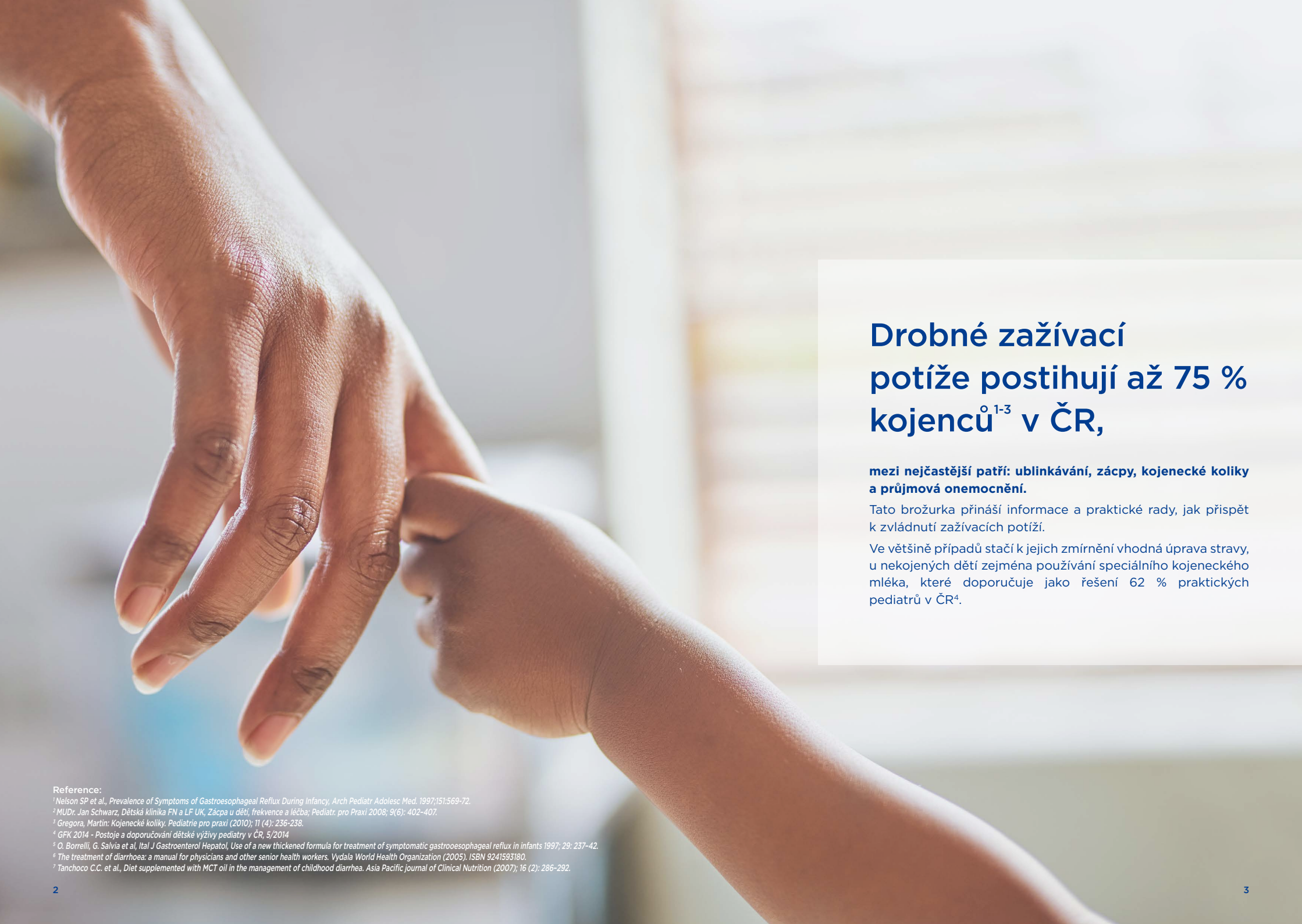




Jak zvládnout

# nejčastější zažívací potíže Vašeho miminka



## Drobné zažívací potíže postihují až 75 % kojenců<sup>1-3</sup> v ČR,

**mezi nejčastější patří: ublinkávání, zácpy, kojenecké koliky a průjemová onemocnění.**

Tato brožurka přináší informace a praktické rady, jak přispět k zvládnutí zažívacích potíží.

Ve většině případů stačí k jejich zmírnění vhodná úprava stravy, u nekojených dětí zejména používání speciálního kojeneckého mléka, které doporučuje jako řešení 62 % praktických pediatrů v ČR<sup>4</sup>.

#### Reference:

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

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

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

<sup>4</sup> GFK 2014 - Postoje a doporučení dětské výživy pediatry v ČR, 5/2014

<sup>5</sup> 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.

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

<sup>7</sup> 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.



# Ublinkávání



## Kdy je ublinkávání problémem?

Ublinkávání je jedním z častých problémů u kojenců. Dítě může během pití nebo krátce po krmení ublinknout malé množství mléka, často proto, že ho vypilo příliš nebo během pití spolykalo velké množství vzduchu.

Pokud se však ublinkávání objevuje po každé dávce a ve větším objemu, je třeba tento problém začít řešit.

A to nejen z důvodu větší spokojenosti miminka, ale i **možných dopadů na celkové prospívání**. Časté ublinkávání většího množství stravy může být projevem **gastroezofageálního refluxu (GER)**. Příčinou je **nezralost trávicího traktu**, především **dolního jícnového svěrače** s následným návratem žaludečního obsahu do jícnu nebo až do úst.

## Režimová opatření

Ve většině případů pomáhají základní režimová opatření:

- Dítě ukládáme do zvýšené polohy (nakloníme matraci v postýlce či podložíme nohy postele v hlavové části).
- Dítě ukládáme více na levý bok a nenosíme po krmení dítě v polohách, kdy si mačká břicho.

## Zahuštění mléčné stravy

Ublinkávajícím kojencům **podáváme stravu v menších dávkách** častěji během dne. **Ideální je zahuštění karubinem** (vlákninou svatojánského chleba), jehož účinek na omezení ublinkávání byl vědecky ověřen.

Pokud **je dítě kojeno**, je možné mateřské mléko odstříkat a zahustit přípravkem s obsahem karubinu nebo tento přípravek podávat samostatně před kojením.

**U dětí nekojených** snižuje výskyt opakovaného ublinkávání podávání **speciálního kojeneckého mléka s obsahem karubinu**. Zahuštění pomocí karubinu má lepší účinky než např. zahuštění běžné kojenecké formule škrobem.<sup>5</sup>

U některých dětí může být **ublinkávání projevem alergie** na bílkovinu kravského mléka. V tom případě je vhodnější volbou mléko s vysokým stupněm hydrolýzy mléčné bílkoviny. Vždy je nutné se poradit s pediatrem, který dítě vyšetří a určí příčinu jeho potíží i vhodný postup léčby.



# Zácpa a kojenecké koliky

Zácpa patří mezi poměrně často se objevující problémy dětského věku.

Definice zácpy je velmi variabilní, ale můžeme o ní hovořit při **snížení počtu vyprázdnění stolice na 2 a méně vyprázdnění během jednoho týdne, pokud je odcházející stolice tuhá až kamenná a/nebo je vyprázdnění bolestivé**. Je důležité si uvědomit, že stolice dítěte může měnit svůj charakter a četnost v závislosti na jeho výživě a vývoji. **Stolice plně kojeného dítěte má barvu i konzistenci míchaných vajíček**. Zpočátku může mít plně kojený kojenec stoličku i několikrát denně, později není neobvyklé, že stolice odchází jedenkrát za 4–7 dní. **Stolice nekojených dětí je tužší a interval mezi vyprázdněními není delší než 3–4 dny**. Při zavádění nemléčných dávek se začne charakter stolice opět měnit stejně jako interval mezi jednotlivými vyprázdněními.

## Příčiny zácpy

Původcem zácpy mohou být u kojenců organické příčiny (např. anatomické, neurologické, onemocnění trávicího traktu), mnohem častěji se ale jedná o tzv. prostou zácpu, kdy je oslaben pocit nutkání na stolici. V některých případech může být příčinou zácpy potravinová alergie (např. ABKM).



## Jak zvládnout zácpu?

Řešením u prosté zácpy je především **dietní opatření** (u dětí, které jedí již smíšenou stravu) - přidání více zeleniny a ovoce do jídelníčku; dobré jsou zeleninové polévky, šťávy z jablek, meruněk, broskví a švestek a neomezovat přísun tekutin.

Nekojeným dětem může pomoci správná volba mléka, například mléko pro citlivé zažívání obsahující prebiotické oligosacharidy a speciální směs tuků zabraňující vzniku tuhé stolice.

Pokud se potíže neobjevují výjimečně, ale spíše pravidelně, určitě je třeba se poradit s pediatrem.





**Kojenecké koliky** jsou jedním z nejčastějších problémů, se kterými se maminky obracejí na pediatry v prvních měsících života dítěte. Postihují **10–40 % všech kojenců** bez rozdílu pohlaví i toho, zda jsou kojeni či krmeni kojeneckým mlékem. Objevují se již v prvních týdnech života, vrcholu dosahují kolem šestého týdne a **samovolně odeznívají** mezi 4. a 5. měsícem. Hlavním projevem je záchvatovitý neutišitelný pláč bez zjevné příčiny u jinak zdravého a prospívajícího dítěte. Ten dokáže potrápit kromě miminka také jeho rodiče svou intenzitou a dlouhým trváním – dítě pláče tři hodiny denně alespoň ve třech dnech v jednom týdnu.

### **Příčiny kojeneckých kolik**

Příčiny kojeneckých kolik mohou být různého původu. Často jsou způsobeny **alergií na bílkovinu kravského mléka, nesnášenlivostí laktózy, poruchou hybnosti střev** nebo **nevyváženou střevní mikroflórou**. Na vzniku kojeneckých kolik se může podílet i časné zavádění tuhé

stravy, **nesprávná technika krmení** nebo **nedostatečné odříhnutí po jídle**. Kojenci totiž ještě neumí dostatečně dobře koordinovat dýchání a polykání. Proto se jim při polykání během krmení, zvláště není-li prováděno správně, dostává do žaludku velké množství vzduchu. Pokud se dítě tohoto vzduchu nezbaví dostatečným odříhnutím, plyn přechází do střeva, způsobuje dítěti bolesti břicha a jeho následný pláč. Navíc i při křiku dítěte dochází k nadměrnému nasávání vzduchu do žaludku, takže se celá situace ještě zhoršuje a pláč dítěte se stává neutišitelným. Příčiny však mohou být též **psychologické**, kdy je na vině napětí v rodině, a to jak mezi rodičem a dítětem, tak mezi rodiči navzájem.

### **Jak zvládnout kojeneckou koliku?**

Mezi již **tradiční** způsoby řešení patří podávání bylinných čajů pro kojence. Použijte jen kojenecký čaj nebo přípravek pro kojence, který vám poradí lékař nebo lékárník. Dále pak masáže či zahřívání

břicha, chování... **Po poradě s lékařem** lze použít kapky, a to buď utišující, které ulevují od nadýmání, nebo probiotické pro podporu střevní mikroflóry. **Vhodné je také, aby se kojící maminka vyvarovala nadýmavých potravin**. Ne všechny metody jsou stejně účinné a některé z nich se proto doporučuje i navzájem kombinovat.

Naproti tomu u **nekojených dětí** může být řešením změna používaného kojeneckého mléka. **Koliky lze u nich řešit pouhou změnou výživy, přechodem ze standardního kojeneckého mléka na**

**mléko speciální přímo určené na koliky**. Díky **unikátní trojkombinaci účinných látek** – hydrolyzované bílkovině, sníženému množství laktózy a směsi oligosacharidů, podporující osídlení střeva zdraví prospěšnými bakteriemi – není již nutné mléko kombinovat s dalšími preparáty. **Poskytuje účinnou pomoc při kojeneckých kolikách a zároveň je pro miminko plnohodnotnou výživou**. Bolesti břicha však raději vždy **konzultujte se svým lékařem**, neboť se může jednat i o projev jiných závažnějších onemocnění.

### **TIPY**

- Snažte se sami nestresovat a miminku vytvořit klidné a pohodové prostředí.
- Dodržujte pravidelný denní režim pro krmení, koupání a ukládání ke spánku.
- Věnujte děťátku zvýšenou pozornost mluvením, doteky a hrami.
- Noste děťátko v šátku nebo je chovejte v klubíčku či pohupujte v zavinovačce, navodíte tím podobný pocit bezpečí, který mělo miminko v mámině bříšku.
- Po koupání masírujte dítěti břicho ve směru hodinových ručiček, cvičte s nožkami „žabičku“.

# Průjmová onemocnění a nesnášenlivost laktózy

## Příčiny průjmových onemocnění

Průjem – akutní gastroenteritida je běžným problémem především u dětí do tří let.

Akutní průjem může být způsoben podáním nevhodných potravin, kontaminovanými potravinami, vodou, nedostatečnou sterilizací nádobí nebo i změnou prostředí.

Častými původci akutního průjmu jsou také viry. Bakterie a viry narušují střevní sliznici, což vede k dočasné nesnášenlivosti laktózy. Nerozštěpená laktóza je v tlustém střevě zpracována bakteriálními enzymy, tvoří se velké množství plynu a vodová, kyselé zapáchající stolice.

Ztráta tělesných tekutin je nejzávažnější komplikací akutních průjmů a může si vyžádat i pobyt v nemocnici. Rehydratace musí být zahájena co nejdříve.

Podávejte dítěti dostatek tekutin, nejlépe tzv. orální rehydratační roztok (ORS), který je volně prodejný v lékárnách.

Zpočátku je dobré podávat roztok v malých dávkách (několik kávových lžiček), abychom zabránili opakovanému zvracení. Jeho použití v každém případě konzultujte se svým pediatrem nebo lékařníkem.

## Mléčná výživa – realimentace po průjmech

U kojeného dítěte nemá být kojení přerušováno, naopak má význam pro snížení počtu a zmenšení objemu stolic a pro zkrácení doby trvání potíží u gastroenteritidy rotavirového původu. Dle nejnovějších odborných poznatků již není doporučováno užití rýžového nebo mrkvového odvaru, naředěné kojenecké mléčné výživy nebo sójového mléka.

U nekojených dětí je při závažných a déle trvajících průjmových onemocněních vhodné vyloučit z mléčné stravy laktózu a na přechodnou dobu použít bezlaktózové mléko.

Rychlejší rekonvalescence lze dosáhnout také díky obsahu tzv. MCT tuků (tuky se středně dlouhým řetězcem), které zajišťují rychlejší váhové přírůstky.<sup>7</sup>

## Hlavní zásady

### Mezi hlavní doporučení WHO při řešení průjmů patří:<sup>6</sup>

- Dostatečný přísun tekutin (rehydratace).
- Časté kojení nebo u nekojených dětí při přetrvávajících průjmech podávání bezlaktózové stravy (realimentace).
- Doplnění zinku po dobu 14 dnů.

# Nutriklub



NAVŠTIVTE NÁS NA  
[www.nutriklub.cz](http://www.nutriklub.cz)

okamžité rady našich Nutriklub odborníků na online chatu nebo telefonicky, a navíc rady spolupracujících odborníků z řad lékařů na mailu

•  
články z oblasti zdraví, výživy a vývoje dětí psané odborníky

•  
ukázkové jídelníčky pro kojící maminky

•  
aktuální informace podle stáří miminka přímo na váš e-mail

•  
slevové kupony, dárky k narozeninám vašeho děťátka, VIP vstupenky na akce a další skvělé benefity

SLEDUJTE NÁS  [NUTRIKLUB\\_CZ](https://www.instagram.com/nutriklub_cz)



**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH

Sponzor výroby  
a distribuce brožury

**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:** Kojení je pro dítě to nejlepší a zdravá a vyvážená strava matky je při kojení velmi důležitá. Rozhodnutí nekojit či přestat kojit může být nevratné. Kojenecká výživa by měla být používána na základě doporučení lékaře nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy lidí, farmacie nebo péče o matku a dítě a měly by být zváženy i její finanční dopady. Pro zdraví kojence je důležité důsledně dodržovat doporučený postup přípravy a dávkování a použití kojenecké výživy uvedený na obale. 03/2024. BF313273.

 800-110-000

 [info@nutriklub.cz](mailto:info@nutriklub.cz)

 [www.nutriklub.cz](http://www.nutriklub.cz)