

## **Απλές διατροφικές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε τους κολικούς στα μωρά**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η εμφάνιση κολικών είναι ένα συχνό φαινόμενο που ταλαιπωρεί αρκετά βρέφη και αγχώνει ιδιαίτερα τους νέους γονείς.

Γενικά, υπολογίζεται ότι περίπου 20-30% των νεογνών εμφανίζει κολικούς, οι οποίοι ξεκινούν λίγες εβδομάδες μετά τη γέννηση και υποχωρούν όταν το βρέφος φθάσει την ηλικία των 3-4 μηνών. Οι κολικοί εκδηλώνονται συνήθως με έντονο και συνεχές κλάμα, κατά τις απογευματινές και βραδινές ώρες, ενώ χαρακτηριστική μπορεί να είναι και η στάση σώματος του βρέφους, με σφιγμένες γροθιές, κυρτή πλάτη και τα γόνατα μαζεμένα προς την κοιλιά.

Αν και η αιτιολογία των κολικών δεν έχει αποσαφηνιστεί πλήρως, εν τούτοις φαίνεται ότι εμπλέκονται πολλοί παράγοντες, μεταξύ των οποίων η αυξημένη παρουσία αερίων στο γαστρεντερικό σωλήνα, η υπερσίτιση, οι διατροφικές συνήθειες της μητέρας -στην περίπτωση που το βρέφος θηλάζει-, καθώς και το γεγονός ότι το πεπτικό σύστημα του βρέφους δεν έχει ωριμάσει πλήρως για την αποτελεσματική πέψη ορισμένων συστατικών, όπως για παράδειγμα η λακτόζη ή οι πρωτεΐνες του γάλακτος.

Η αντιμετώπιση των κολικών, εφόσον αποκλειστεί το ενδεχόμενο παθολογικής αιτιολογίας, περιλαμβάνει ορισμένες τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν στον περιορισμό των συμπτωμάτων ή την ανακούφισή τους.

Ειδικότερα, εάν το βρέφος θηλάζει, ο αποκλεισμός καφεϊνούχων ροφημάτων, γαλακτοκομικών προϊόντων, πικάντικων φαγητών και τροφίμων που προκαλούν αυξημένη παραγωγή αερίων, όπως τα κραμβοειδή λαχανικά και τα όσπρια, από τη διατροφή της μητέρας, μπορεί να δράσει βοηθητικά. Από την άλλη, εάν λαμβάνει υποκατάστατο γάλακτος, θα πρέπει να εξετασθεί το ενδεχόμενο αλλαγής του προϊόντος, σε συνεργασία με τον παιδίατρο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η χρήση υποαλλεργικών υποκατάστατων μπορεί να περιορίσει την εμφάνιση κολικών, ειδικότερα όταν υπάρχει ιστορικό άσθματος και αλλεργιών στην οικογένεια.

Συχνά, τα συμπτώματα μπορεί να επιδεινώνονται λόγω της αυξημένης κατάποσης αέρα κατά τη σίτιση. Συνεπώς, θα πρέπει να εξασφαλίζεται σωστή στάση σώματος της μητέρας και του βρέφους κατά το θηλασμό, ενώ σε περίπτωση σίτισης από μπουκάλι, θα πρέπει να επιλέγονται ειδικά σχεδιασμένα μπιμπερό, που περιορίζουν την κατάποση αέρα. Επιπλέον, η σίτιση του βρέφους σε όσο το δυνατόν πιο κάθετη θέση μπορεί να είναι βοηθητική. Τέλος, καλό θα ήταν να αποφεύγεται η χορήγηση αφεψημάτων με καταπραϋντική δράση (π.χ. χαμομήλι) χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του παιδίατρο.

**Πηγή :** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)