Кишечные колики у новорожденных – одна из первых проблем малыша после рождения. Причиной болей в животике является большое количество газов в кишечнике. Желудочно-кишечный тракт еще не приспособлен к новым условиям жизни вне утробы матери. Начало первых колик приходится на первые 2 – 4 недели после появления малыша на свет и длится до 3 – х месяцев. Ребенок очень беспокоен, часто плачет, поднимая ножки к животу. Чаще всего коликами страдают новорожденные мальчики.

## Симптомы колик

* Ребенок сильно плачет, беспокойный, кричит несколько часов без перерыва;
* Малыш подводит ножки к животику, стараясь уменьшить спазмы. Стопы становятся холодными, могут даже покраснеть;
* Животик твердый, в нем ощущаются вздутие и газы. Кроха успокаивается только тогда, когда отойдут все газы вместе со стулом. Между приступами его ничего не беспокоит. Он хорошо играет, спит, кушает, может улыбаться;
* Беспокойство малыша начинается после кормления.

Колики длятся ежедневно от 3 до 8 часов, изматывая силы ребенка и родителей. Единственное утешение то, что боли скоро пройдут, это болезненное состояние надо только пережить. Нужно только время и терпение.

## Причины появления колик

* При кормлении малыш вместе с молоком заглатывает воздух;
* Перекармливая малыша можно вызвать срыгивание и выделение газов в желудке;
* Малышу – искусственику не подходит молочная смесь. В этом случае необходимо заменить на смесь, содержащую кисломолочный продукт, например Нан или Нутрилон кисломолочный;
* Рекомендуется использовать бутылочку с антиколиковым клапаном, который не будет пропускать воздух в животик;
* Ребенок длительно находится в лежачем положении, что способствует появлению спазмов и боли. Почаще берите малыша на руки, подержите вертикально после кормления;
* Кишечные колики могут быть симптомом заболевания – нарушения работы пищеварительного тракта или лактозная недостаточность. Энтероколит (воспаление стенок кишечника) тоже может стать причиной плача малыша;
* Питание кормящей мамы неправильно подобрано.

Важно! Женщина, кормящая ребенка грудью, должна употреблять чаи с фенхелем, ромашкой, тмином, мелиссой, анисом. В этом случае колики у малыша не появятся вовсе.

## Продукты питания вызывающие колики

Мама, кормящая ребенка грудью, должна полностью отказаться от:

* Использования острых пряностей в своем рационе;
* Лука, квашеной капусты,помидоров, орехов;
* Коровье молоко (можно заменить на кисломолочную продукцию);
* Свежие яблоки и груши (лучше использовать печеные яблоки);
* Кофеинсодержащие продукты;
* Квас.

## Первая помощь при коликах

* Перед тем, как покормить малыша, надо выложить его на животик на ровной поверхности;
* После кормления надо подержать малыша вертикально, чтобы он отрыгнул;
* При сильных приступообразных коликах необходимо приложить теплую пеленку к животику малыша;
* Также можно положить малыша маме на живот
* Помассажировать ребенку животик;
* После кормления попоить ребенка укропной водой;
* Применить газоотоводную трубку;
* Замена молочной смеси на другую;
* Применение лекарственных средств (эспумизан, инфакол, боботик, коликид, чай плантекс и др.)

Рацион кормящей мамы должен быть разнообразным. Но если погрешности в питании вызывают кишечные колики у малыша, следует соблюдать диету и отказаться от выше перечисленных продуктов хотя бы в первые три месяца.

Кишечные колики у новорожденных – одно из первых испытаний, проверяющих на прочность материнское чувство заботы и любви к ребенку. Пройдет немного времени, колики исчезнут, малыш подрастет и подарит вам свою первую улыбку.

