

Алена Архипова
Фото Светланы Пахоменко, Павла Хохлова
и Елены Костиной

МНЕ ТЕПЛО И СЛЫШУ СЕРДЦА МАМИНОГО СТУК

Когда в доме появляется малыш, усыновленный или кровный (как говорит одна моя подруга – самодельный), вместе с ним в семью входят новые, неведомые ранее радости и тревоги. Умиление и нежные вздохи вскоре становятся привычными и как бы бледнеют, а вот тревоги, как правило, начинают нарастать. Так ли он дышит? А не вредно ли спать в такой позе? Ой, что-то слишком бледненький сегодня! И много чего еще не дает счастливым родителям быть спокойными ни днем, ни ночью. Добрая половина этих тревог и страхов беспочвенна, но есть и те, которые способны принести настоящие переживания.





Если вы спросите любую маму (пусть даже ее ребенок давно вырос и работает инженером), какие периоды в его младенчестве были самыми сложными, девяносто процентов ответят: первый – когда нас мучили кишечные колики, второй – когда прорезывались зубки. И это касается как детей, которые питались маминым молоком, так и тех, кто был на искусственном вскармливании.

О зубках поговорим как-нибудь в другой раз, а вот о коликах сегодня. Тем более, что этой теме был посвящен очень интересный семинар, состоявшийся некоторое время назад в службе семьи общественной организации «Жито» под руководством педиатра Марины Пустовой и психолога Татьяны Дубровской.

Итак, колики. Специалисты называют их функциональными кишечными коликами, что говорит о том, что это явление физиологическое. Пугаться его не надо, но помочь ребеночку преодолеть его и заниматься профилактикой стоит.

Когда малыш сорок минут закатывается от крика, личико красное, носогубный треугольник, наоборот, бледнеет, животик вздут, ножки подтянуты и напряжены, родительское сердце рвется на части. Что мы обычно делаем? Стараемся успокоить ребенка, прижать к себе, подержать его в вертикальном состоянии, мягко погладить по животику... И все это в комплексе



ЕЩЕ НЕДАВНО КОЛЯСКИ БЫЛИ ЕДИНСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ МАЛЫШЕЙ...

дает заметный эффект. Но можно ли помочь еще как-то?

«Правило трех» гласит, что кишечные колики возникают, как правило, в первые три месяца жизни ребенка, повторяются не менее трех раз в день и по продолжительности, в комплексе занимают не менее трех часов.

Однако, как отмечает Марина Пустовая, на сегодняшний день картина смазана тем, что многие дети с рождения

принимают какие-либо лекарственные препараты (это может быть связано с неврологией, с желудочно-кишечным трактом и т.д.). И сегодня картина такова – кишечные колики могут наблюдаться у ребенка до шести месяцев. То есть срок увеличился в два раза. Другими словами, затронутая нами проблема очень актуальна.

Итак, мы знаем, что это ситуация физиологическая, связанная с адаптацией ребенка к новым



условиям жизни, потому что до этого он получал питание через пуповину: с кровью поступали питательные вещества, и кишечник практически не работал. А сейчас пища поступает через рот и дает вот такое воздействие на желудочно-кишечный тракт. И все из-за незрелости нервной и ферментативной систем ребенка.

Так как же будем помогать? Медикаментами? Большинство педиатров уверены: чем больше нагружать организм малыша лекарствами, тем дольше будет

поддерживаться синдром ферментативной недостаточности, синдром нарушенного кишечного всасывания, газообразование и т.д. А если не лекарства, то что?

Популярная сегодня пошаговая или степ-терапия кишечных колик предполагает такую цепочку действий.

Первое - фоновая коррекция, которая означает, прежде всего, создание психологического комфорта для мамы и ребенка. Специалисты отмечают, что осве-

домленность родителей, посещение ими специальных школ для будущих мам и пап, изучение тематической литературы имеют огромное значение. Потому что «подкованный» родитель не ударится в панику. Он, понимая, что это состояние физиологическое, будет принимать меры, чтобы его облегчить. А если папа с мамой все-таки попались неподготовленные, тогда это уже задача педиатра сначала их успокоить, потом дать необходимую информацию и самые простые навыки.

Также многие специалисты сходятся на том, что режим в жизни ребенка играет не последнюю роль. Но придерживаются его сегодня отнюдь не многие семьи. Последние лет 15-20 очень популярна идея о том, что ребенок сам устанавливает себе режим питания и сна, а мама уже подстраивается под его желания. Сколько семей, столько и мнений, но опыт тех, кто выдерживал определенный режим, показывает, что болезненный период колик они проходили мягче и несколько быстрее.

В случае, если ребенок кровный, огромное значение имеет полноценное кормление малыша грудным молоком. Кстати, и тут подходы меняются. Если еще предыдущее поколение мам было уверено, что малыш наедается, точнее, выпивает все молоко за первые 15-20 минут кормления, а потом сосет грудь как соску (просто потому, что ему это приятно), то сегодня взгляд иной. В начале

.. А СЕГОДНЯ МОЖНО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ И ТАК!





ребенок выпивает более жидкое, «переднее» молоко, а потом добирается до «заднего» молока, более насыщенного.

Ключевое значение имеет мамин рацион. Все что она съела, получит и малыш. А если мама увлекается углеводами, да еще с высоким гликемическим индексом, процессы брожения обеспечены не только кишечнику малыша, но и кишечнику самой мамы.

Также важно помнить про ограничение сахара, причем не только про пресловутый сахар в чае, но и про «скрытый сахар». Это не только мед и варенье, но также бананы, изюм, виноград... А что касается хлеба, то, по мнению специалистов, маме лучше перейти на бездрожжевые сорта. При искусственном вскармливании огромное значение имеет пошаговое, грамотное введение прикормов.

И непременно нужно следить за стулом ребенка. В этом возрасте стул у малыша должен быть не менее одного раза в сутки.

- Первое, что обязательно должна делать мама – выкладывание на живот. Это обязательно, поскольку идет массаж передней стенки живота, массаж кишечника. Чем еще можно помочь? Теплая пеленка, тепленькая грелочка... Мягкий массаж животика. И еще одно

современное средство – прием для профилактики колик ферментативного препарата. Например, «плантекса». Это растительный препарат на основе экстракта фенхеля, который пьется курсом. Его можно давать для профилактики уже с рождения, - говорит педиатр Марина Пустовая.

При снятии болевого синдрома обычно используются так называемые препараты пеногасители. Важно только помнить, что эти препараты лишь снимают острое состояние, но не являются профилактическим средством.

Кстати, самым мамам сегодня доктора рекомендуют за пару недель до родов уже начинать для профилактики принимать пробиотики для поддержки микрофлоры кишечника.

И еще несколько слов о психологическом комфорте малыша. Присутствие рядом дорогого человека, с которым тепло и спокойно, и не так страшно, даже если что-то тебя беспокоит, ни с чем не сравнить. Приемному малышу сложно вдвойне, поскольку для него это еще и период узнавания, период адаптации в семье. Возможно, не сразу, но вскоре он начнет прижиматься, начнет ждать, искать мамыны ласковые руки...

Постулаты очень популярного сегодня «естественного роди-

тельства» рекомендуют и спать вместе с малышом, и больше прижимать его к себе, и чаще носить на руках. Как отмечает Татьяна Дубровская, есть такое мнение, что как девять месяцев женщина носит ребенка в себе, так и по его рождению уже на руках его нужно носить ровно столько же. Что не отменяет того, что малышу надо учиться сначала переворачиваться с бочка на бочок, потом вставать на четвереньки, ползать... Главное – хотя бы несколько раз в день брать малыша и ходить с ним, не боясь «избаловать», «приучить к рукам». Эти страшилки даже сегодня можно встретить и среди очень молодых мам, которые получили их «в наследство» от своих мам и бабушек.

К слову, сегодня и в Интернете, и в специализированных магазинах можно найти очень широкий ассортимент и специальной одежды, и различных приспособлений, помогающих маме и младенцу не расставаться в путешествии по городу, к примеру, при походе в поликлинику, и на отдыхе... Различные слинги, слим-рюкзачки, сиденьца, крепящиеся вокруг талии мамы или на бедрах, – это ровно то, что позволяет малышу чувствовать себя с мамой единым целым (почти как в животике), ощущать ее тепло и слышать биение ее сердца. А когда мама рядом, даже такая неприятная вещь, как колики, кажется менее болезненной и обидной.

