



התקפי בכי הקשורים בעיכול - איך מזהים ומה עושים?

התקפי בכי בתינוקות רכים הינם תופעה נפוצה עד גיל 3-4 חודשים. הבכי נמשך פעמים רבות כמעט בלי הפסקה כ 3 שעות ביום ויותר. וכאילו לא די בבכי עצמו, זה נראה בבירור שהתינוק סובל מכאבי בטן. תופעה זו מכונה בפי רבים גזים או בעגה הרפואית infantile colic.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

חשוב שתדעו שזוהי תופעה שכיחה המתרחשת אצל כ-70% מהתינוקות בחודשי חייהם הראשונים, כפי שעולה ממחקר שנערך בקרב אמהות לתינוקות עד גיל 4 חודשים המדווחות כי תינוקן סבל מגזים ואי נוחות במערכת העיכול.

תופעת הקוליק קשורה ככל הנראה לתהליך הבשלת המעי ולהסתגלותו לחיים מחוץ לרחם, ובמסגרתה התינוק סובל מהתקפים של בכי שיכול להיות ממושך, ובדרך כלל בשעות קבועות של היום.

העובדה שמדובר בתופעה טבעית המתרחשת גם בקרב תינוקות יונקים, אינה מפחיתה מהקושי בהתמודדות עימה והיא מביאה הורים רבים לביקור אצל רופאי הילדים על מנת לוודא שהכל תקין ולקבל הנחיות כיצד להקל על תינוקם.

לחכות עד חלוף התופעה סביב גיל 3-4 חודשים אינו בגדר אופציה לתינוק ולהוריו הסובלים ויש אמצעים שונים להקל עליו.

מה ניתן לעשות?

תזונה

אם את מניקה - המשיכי בכך! את נותנת לו את התזונה הטובה והקלה ביותר לעיכול. אין הוכחות שהמנעות ממזון כזה או אחר משפרת את תסמיני הקוליק אך יש עדויות לכך שהמנעות מחלב בתפריט שלך עשויה להקל. נסי זאת מספר ימים ורק אם את חדשה בשיפור אצל התינוק המשיכי בכך והיוועצי עם דיאטנית לגבי נטילת תוסף סידן

אם התינוק אוכל תמ"ל נסו להעבירו לתמ"ל מסוג קומפורט בעל הרכב קל לעיכול כמו מטרנה Extra Care Comfort עם פרוביוטיקה מסוג לקטובצילוס ראוטרי. מחקרים שפורסמו מוכיחים את יעילותו של החיידק הפרוביוטי לקטובצילוס ראוטרי בהפחתת משך הבכי בתינוקות עם קוליק והוא מסייע בהקלה בגזים אצל תינוקות והפחתת משך הבכי. בנוסף, מטרנה Extra Care Comfort מכילה שמן בטאפלמיטט - שהוכח כתורם למרקם יציאות רך ולהפחתת משך הבכי ועם הרכב פחמימות דל בלקטוז

בזמן ההאכלה חשוב להקפיד שזרימת החלב מהפטמה לא תהיה מהירה מדי, מה שעלול להוביל לבליעת אוויר ולהחרפת

זכרו שלא כל בכי מעיד בהכרח על רעב ואל תמהרו להציע אוכל אם לא עבר פרק זמן סביר מההאכלה האחרונה, ריבוי מזון בזמן זה עלול להחריף את המצב

חום ומגע

- אל תחששו מכך ש"הפוך מפונק" או ש"יתרגל להיות על הידיים" והרבו להחזיקו קרוב אליכם תוך הענקת חום, אהבה ורוגע שיעזרו לו בעת הכאב.

- הכירו את תנוחת "**נמר על עץ**" - איחזו בתינוק על זרועכם, כשבטנו צמודה לזרועכם, ראשו פונה הצידה ורגליו מופנות כלפי מטה ולטפו את גבו.

- לעיתים מוצץ יכול לעזור

- אמבט חמים או עיסוי בכפות הרגליים יכול לעזור. גם עיסוי עדין לבטן יכול להקל: ניתן להפשיט אותו מבגדיו (לזודא כמובן שהסביבה חמימה מספיק) ולעסות את בטנו במרכזת בתנועות סיבוביות ומעגליות בכיוון השעון.

בכל מקרה, היו סבלניים כמה שאפשר, ובכך תנסכו תחושת ביטחון ורוגע גם בתינוקכם.

References*

Kennedy K et al, Double-blind, randomized trial of a synthetic triacylglycerol in formula-fed term infants: effects on stool biochemistry, stool characteristics, and bone mineralization. Am J Clin Nutr 1999; 70:920-7.

Litmanovitz I et al, High Beta-Palmitate Formula and Bone Strength in Term Infants: A Randomized, Double-Blind, Controlled Trial. Calcif Tissue Int (2013) 92:35-41.

D.Nemet et al. The Effects Of Infant Formula Beta-Palmitate Structural Position On Bone Speed Of Sound, Anthropometrics And Infantile Colic: A Double Blind, Randomized Control Trail; ESPGHAN CONF 2011

Litmanovitz I et al, Reduced crying in term infants fed high beta-palmitate formula: a double-blind randomized clinical trial. BMC Pediatr 2014 Jun 19; 14(1):152.

Coccorullo P et al. Lactobacillus reuteri (DSM 17938) in infants with functional chronic constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. J Pediatrics 2010;157:598-602.

Indrio F et al, Prophylactic Use of a Probiotic in the Prevention of Colic, Regurgitation, and Functional Constipation: A Randomized Clinical Trial. JAMA Pediatr. 2014 Jan 13.

Savino F et al. Lactobacillus reuteri DSM 17 938 in Infantile Colic: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trail. Pediatrics 2010;126:e526-e533.

Szajewska H, Gyrczuk E, Horvath A: Lactobacillus reuteri DSM 17938 for the management of Infantile Colic in breastfed infants: A Randomized, Double Blind, Placebo-controlled Trail. Journal of Pediatrics. Sept 14, 2012

