



מאמר

גזים אצל תינוקות - כך תוכלו להתמודד עם התופעה

תופעת הגזים בתינוקות, היא תופעה שכיחה למדי המופיעה אצל תינוקות רכים. ונחשבת מתסכלת במיוחד משום שאין לה פתרון חד משמעי. אז מה ניתן לעשות? בכתבה הבאה תוכלו למצוא מספר עצות טובות ושימושיות להתמודדות עם תופעה זו.

מי מאיתנו, הורים לתינוקות, לא שמע על התופעה הידועה לשמצה שאנחנו מכנים "גזים בתינוקות", ובשפה המקצועית נקראת Colic? אם גם התינוק שלכם סובל מכך, אתם לא לבד. תופעה זו שכיחה מאוד וכ 70% מהאמהות לתינוקות עד גיל 1/2 שנה מדווחות כי תינוקן סבל מגזים. בניגוד לאינספור תיאוריות שמסתובבות שם בחוץ ☹️ הסיבה לגזים אצל תינוקות עדיין לא הוכחה והיא שכיחה באותה מידה בתינוקות הניזונים מהנקה ומתחליף חלב-תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל).

"סיוט הגזים", כפי שהורים רבים מכנים זאת, מופיע בדרך כלל בסביבות השבוע השני לחייו של התינוק, מגיע לשיאו בשבוע השישי, ונעלם עד גיל 4-5 חודשים. התקופה הזאת לא נעימה לאף אחד ☹️ לא לתינוק ולא להורים המודאגים. היא מתאפיינת בהתקפי בכי חזקים, שבדרך כלל מופיעים מדי יום באותה השעה, לרוב בשעות אחר הצהריים והערב.

אז מה ניתן לעשות כאשר התינוק סובל מגזים - טיפים לטיפול בגזים אצל תינוקות שיקלו עליו ועליכם?

ראשית, חשוב לגשת עם התינוק לרופא המטפל, כדי לקבוע שאכן מדובר בקוליק, ולא בבעיה אורגנית. במידה שזה קוליק, לצערנו אין נכון להיום הוכחות חד משמעיות על אמצעי תרופתי כלשהו שיכול לסייע לתינוק ולהעלים את הכאב, אולם, ישנם כמה דברים שאתם, כהורים, יכולים לעשות כדי להקל על התינוק בעת הכאבים שהוא חווה:

- העניקו לו חום ואהבה, אל תחששו מהחזקה מרובה על הידיים או מ"פינוק יתר" כרגע כל מה שהוא זקוק לו זה החום והמגע שלכם.
- ☹️החזיקו את התינוק על זרועכם, כך שבטנו צמודה אל זרועכם ורגליו מופנות כלפי מטה, בתנוחת נמר על עץ ועסו את גבו.. המגע הזה עשוי להרגיע את התינוק.
- ☹️השתמשו במוצץ, זה לגמרי יכול לעזור
- ☹️פנקו את התינוק שלכם באמבט נעים או בעיסוי בטנו בתנועות מעגליות עם כיוון השעון
- ☹️אל תאכילו את התינוק בזמן הבכי, במידה שלא מדובר בזמן הארוחה הקבוע, ריבוי של מזון במערכת העיכול רק יחריף את הקוליק, ואנחנו ממש לא רוצים שזה יקרה
- ☹️אם את מניקה נסי להוציא חלב ומוצריה מהתפריט ולראות אם חל שיפור בתסמינים. במידה וכן המשיכי בתפריט המנועות זה רק דאגי להשלים את הסידן באמצעות תוסף תזונה.
- ☹️אם מאכילים בבקבוק יש לוודא שזרימת החלב מהבקבוק טובה. לא מהירה ולא איטית.

נסו גם את הטיפים האלו מהיועצת שלנו:

מטרנה

התינוק סובל מגזים?

פרוביוטיקה לתינוקות 🍼 פתרון אפשרי לטיפול בבעיית הגזים בתינוקות

מחקרים* שפורסמו מוכיחים את יעילותו של החיידק הפרוביוטי לקטובצילוס ראוטרי בהפחתת משך הבכי בתינוקות הסובלים מקוליק. חיידק זה קיים באופן טבעי בחלב האם ובמעי של תינוקות יונקים, והוא מסייע בהקלה בגזים אצל תינוקות והפחתת משך הבכי בתוך שבוע של צריכה בלבד.

אם התינוק אינו יונק ניתן להשתמש בתחליף חלב-תמ"ל ייחודי בעל הרכב עדין. מטרנה קומפורט עם שילוב רכיבים ייחודי HM-O** ופרוביוטיקה מסוג L.reuteri*. בנוסף, מטרנה קומפורט מכילה שמן בטאפלמיטט - שהוכח כתורם למרקם יציאות רך ולהפחתת משך הבכי.

וכמה מילים אופטימיות לסיום

נסו להיות סבלניים ורגועים עד כמה שאפשר, כי כך תוכלו להשרות תחושת ביטחון ורגוע לתינוק. אל תשכחו 🍼 מדובר במצב זמני. התקופה הזאת תסתיים.

את לא לבד - לצפייה בלייב שקיימנו בנושא עם מומחי מטרנה:



* ברישיון מ BioGaia

**ה- HM-O במוצר אינו מופק מחלב אם

References*

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, Gyrzczuk E, Horvath A: Lactobacillus reuteri DSM 17938 for the management of Infantile Colic in breastfed infants: A Randomized, Double Blind, Placebo-controlled Trail.

