



מאמר

גזים (קוליק)

מהו קוליק? מדוע מופיע אצל תינוקות ומה עושים כדי להרגיע את התינוק?

תופעה ידועה ומוכרת היא "הגזים" או במונח המקצועי "קוליק" אצל תינוקות רכים. קוליק מופיע אצל חלק מהתינוקות ללא קשר לסוג התזונה(תרכובת מזון או הנקה), ולמרות

אינספור תיאוריות הסיבה לקוליק עדיין לא הוכחה. בד"כ הקוליק מופיע בסביבות השבוע השני לחיים מגיע לשיאו בשבוע השישי ונעלם עד גיל 4-5 חודשים. מאפייני הקוליק (גזים): התקפי בכי חזק וקבוע מדי יום בדרך כלל באותה שעה (לרוב מתרחש בשעות אחה"צ וערב), לעיתים גם האגרופים קפוצים והרגליים מקופלות כלפי הבטן. הבכי יכול להמשך שעה עד שלוש שעות.

מה עושים?

החזיקו את תינוקכם בתנוחת ערסול, העניקו לו חום ותשומת לב ונסו לגרום לו לבכות פחות. הבכי עלול להחמיר את הקוליק בגלל בליעת אויר ויצירת גזים במערכת העיכול. אפשר להחזיק אותו על הידיים, כשהוא מונח על הבטן על זרועותיכם, ולעסות את גבו: המגע עשוי להרגיע. לעתים המוצץ יכול לעזור. אין להאכיל את התינוק בזמן הבכי, אם זה לא זמן הארוחה, ריבוי מזון במערכת העיכול יכול להחריף את הקוליק. אמבט נעים או עיסוי בכפות רגליים יכול לעזור. עד כה אין הוכחות חד משמעיות לכל התרופות הנפוצות להרגעת קוליק או לסוגי תה צמחים למינהם.

אם הינך מניקה - המשיכי בכך. באם תינוקך ניזון מתרכובת מזון לתינוקות, יש מקום להתייעץ עם הרופא המטפל בדבר מעבר למטרנה קומפורט עם שילוב רכיבים ייחודי: HM-O ופרוביוטיקה ייחודית מסוג *L.reuteri* פטנט רשום* - לתקופת זמן.

פורסמו **מחקרים המוכיחים יעילותו של החיידק הפרוביוטי לקטובצילוס ראוטרי, הקיים באופן טבעי במעי של תינוקות יונקים ובחלב אם - גם בהקלה על תופעות הקוליק והפחתת זמן בכי יומי בתינוקות עם קוליק (גזים) , בתינוקות שקיבלו בהזנתם את הראוטרי. ההשפעה המיטיבה נראתה כבר לאחר כשבוע של צריכה. מטרנה אקסטרה קר קומפורט, הינו תמ"ל ייחודי מסוג, בעל הרכב עדין לעיכול, דל לקטוז והיחיד המכיל גם את חיידק *L.reuteri* פטנט רשום*.

היו סבלנים ורגועים עד כמה שאפשר ובכך תנסכו תחושת ביטחון ורוגע גם בתינוקכם. חשוב לזכור שהמצב הוא זמני ותקופה זו תסתים.

*ברשיון 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, Gyrzuk 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