מאמר

גזים לתינוק: איך אפשר להקל על תינוק הסובל מגזים (קוליק)?

התינוק חסר שקט ומרבה לבכות? יתכן והוא סובל מגזים/קוליק, אחת התופעות הנפוצות ביותר בקרב תינוקות רכים. איך תוכלו להקל על התינוק ולצלוח יחד את התקופה המאתגרת הזו.

בשבועות הראשונים לחייו של התינוק מערכת העיכול נמצאת עדיין בשלבי הבשלה ובתקופה זו תינוקות רבים סובלים מגזים, מה שמכונה בעגה המקצועית "קוליק". תחושות התסכול וחוסר האונים של ההורים אל מול סבלו של התינוק הם אחד מגורמי הדאגה העיקריים של הורים לתינוקות רכים. אולי ירגיע אתכם לדעת, שמדובר בתופעה שכיחה וכ-70% מהאימהות לתינוקות עד גיל חצי שנה דיווחו שתינוקן סבל מגזים או סובל מקוליק בתדירות כזו או אחרת.

איך אפשר לדעת אם לתינוק שלי יש גזים/קוליק?

- אם התינוק שלכם החל לבכות ולסבול מאי שקט בין השבוע ה-3-2 לחיים
- אם הבכי ממושך אפילו עד כ-3 שעות ביום
- אם התופעה חוזרת על עצמה לפחות 3 פעמים בשבוע
- אם התופעה אינה חולפת לאחר שבוע

סביר שהתינוק סובל מקוליק
התקפי הבכי יכולים להופיע בכל שעות היום, אך לרוב אופייניים יותר לשעות אחר הצהריים והערב וללא קשר לרעב, חיתול רטוב או לעייפות. והוא לרוב מלווה גם בעוויתות כאב, אגרופים קפוצים ופנים סמוקות. תופעת הקוליק מגיעה לשיאה בגיל 6 שבועות-ועל פי רוב חולפת בהדרגה סביב גיל 4-3 חודשים.

גזים לתינוק: אז מה עושים? איך נוכל להקל על התינוק?

נהוג להתייחס לשלושת החודשים הראשונים שלאחר הלידה כמו לטרימסטר נוסף של ההריון. התינוקות עדיין בשלבי הסתגלות לחיים האמיתיים והם זקוקים לתנאים המדמים את הרחם, כלומר הרבה עיטוף, חום ותנועתיות, ללא עומס של גירויים כך שיוכלו להרגיש בטוחים ורגועים.
לכן ההמלצה הראשונה והחשובה ביותר היא לשלב כמה שיותר מגע מבלי לחשוש מפיתוח הרגלים או פינוק יתר. תינוקות זקוקים למגע שלנו, הם מרגישים הכי רגועים כשהם קרובים אלינו, שומעים את דפיקות הלב שלנו ומריחים את הריח שלנו, עטופים ומוגנים. ישנן מגוון פעולות שאפשר לשלב לאורך היום כך שהתינוק יגיע רגוע יותר לשנת הלילה, כמו למשל:

- כופפו בעדינות את הרגלים לכיוון הבטן ומרכז הגוף
- כיפוף הרגליים לכיוון הבטן וגם תנועות עדינות של דיווש אופניים עם הרגליים - יכולים לסייע לשחרור גזים והמרצת פעילות המעי לעידוד יציאות.

- החזיקו את התינוק בתנוחת "נמר על עץ"

אחזו את התינוק על זרועכם, כך שבטנו תהיה צמודה אליה ורגליו משתלשלות כלפי מטה. ראשו ופניו של התינוק מונחים על הזרוע באופן שיאפשר לו להביט החוצה. הרוגע וההקלה מגיעים מהשילוב של הקרבה הפיזית אליכם והמגע של הבטן עם ידכם. תוכלו להוסיף לכך מגע של היד הפנויה שלכם על גבו של התינוק בתנועות עיסוי קלות.

- עטפו בחום ואהבה

זכרו שהדבר הכי טוב שאתם יכולים לעשות בשביל תינוקכם, הוא פשוט להיות שם בשבילו. חיבוק, מגע, חום ואהבה של אמא או אבא יכולים לעשות הרבה. ניתן להיעזר במנשא לאורך היום, כך שהתינוק יהיה הכי קרוב אלינו ואפילו הידיים שלנו יהיו פנויות.

- נסו להרגיע עם מוצץ

פעולת המציצה יכולה להרגיע מאד את התינוק, במיוחד בשילוב החזקתו על הידיים, נסו להרגיע אותו בליטוף, חום ומילים מרגיעות.

- פנקו באמבטיה נעימה ומרגיעה

בדרך כלל אנחנו משלבים אמבטיה כחלק מטקס שינה בשעות הערב אבל בימים שבהם הגזים לתינוק לא מרפים והתינוק לא רגוע, אפשר לעשות אמבטיה נעימה ומרגיעה גם באמצע היום. זה עוזר לשינוי האווירה, הסחת דעתו של התינוק והרפיית הגוף.

- עסו את הבטן הקטנטנה

השכיבו את התינוק על גבו במקום נעים וחמים, הפשיטו אותו, מרחו את ידיכם במעט שמן תינוקות ועסו את בטנו עם שמן שקדים / זרעי ענבים, בתנועות מעגליות עם כיוון השעון.

- אל תאכילו יתר על המידה

לא כל בכי מעיד בהכרח על רעב, לעתים מרוב ייאוש וחוסר אונים, אנו טועים לחשוב שהבכי מעיד על רעב וממהרים להציע לו ארוחה נוספת, גם אם אנחנו יודעים שזו אינה שעת ההאכלה הרגילה שלו או שהוא בדיוק סיים לאכול. ריבוי ארוחות עלול להכביד על אי השקט במערכת העיכול ואף להגביר את הגזים לתינוק .

- זכרו שבסוף זה עובר

נכון שזה נראה ומרגיש כמו נצח כשהוא בוכה הרבה ומדי יום, אבל זכרו שמדובר בתופעה טבעית שתחלוף סביב גיל 3-4 חודשים אז התאזרו בסבלנות כי הרוגע והבטחון שלכם יעזרו לו מאד.

כיצד נתייחס מבחינה תזונתית כאשר לתינוק יש גזים?

ראשית חשוב לשים לב לסימני הרעב הראשונים של התינוק ולהאכיל בהתאם לסימנים הללו ולא לפי שעות מוגדרות מראש. זה יכול להתבטא בהזזת הראש לצדדים לחיפוש השד או הבקבוק, הכנסת ידיים לפה, מציצה נמרצת של המוצץ וגם הנעת הידיים והרגליים בחוסר נוחות. בכי, למשל, נחשב לסימן מאוחר יחסית ולכן מומלץ לשים לב לסימני הרעב הראשונים.

חשוב גם לזכור שלא כל בכי מעיד על רעב וגם ריבוי ארוחות עלול להכביד על חוסר הנוחות במערכת העיכול.

כך שאם התינוק אכל ממש לאחרונה סביר להניח שהוא עוד לא רעב ועדיף קודם כל לנסות להרגיע באמצעות מגע על הידיים וגם לשלול חוסר נוחות אחרת כמו למשל: גיהוק שעוד לא השתחרר, חיתול שדורש החלפה, עייפות וכו'.

במידה והתינוק יונק מומלץ מאד להמשיך בהנקה ולאפשר לו לינוק בהתאם לדרישה בכל שעות היממה. הנקה הינה המזון הטוב ביותר לתינוק. במידה והתינוק ניזון מתמ"ל מומלץ להעביר אותו לתמ"ל ייחודי עם הרכב עדין לעיכול כמו מטרנה קומפורט עם רכיב הHMO. מדובר במטרנה אשר מכילה את רכיב הHMO, פרוביוטיקה ייחודית, מוגנת בפטנט*, מסוג לקטובצילוס ראוטרי, אשר הוכחה מחקרית כמסייעת בהפחתת משך בכי בתינוקות עם גזים ובנוסף מכילה הרכב שמנים עשיר בבטאפלמיטט והרכב פחמימות דל בלקטוז.**

עד שהתקופה המאתגרת תעבור, המרכז לייעוץ תזונתי של מטרנה זמין לכם בכל שאלה, התייעצות או התלבטות. יועצות ההנקה, התזונה והשינה שלנו ישמחו ללוות אתכם בתקופה המיוחדת הזו הטלפון הוא 1-800-32-33-33 לאורך כל היום

*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, 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 Pediattrics. Sept 14, 2012