מאמר

כאבי בטן לתינוק: גזים, קוליק ומה שביניהם

במסע המרתק של ההורות, רבים מאיתנו נתקלים באתגר משמעותי במיוחד - כאבי בטן שהתינוק סובל מהם ולא ברור אם מדובר בקוליק או גזים בתינוקות. כמובן, כשהתינוק הקטנטן שלנו סובל ובוכה אנחנו סובלים יחד איתו ולא באמת יודעים איך לעזור לו. קצת עיסוי, הרבה חיבוקים, ותפילה גדולה שיעבור כבר! אז איך מתמודדים עם התופעה המסתורית הזו ומה אנחנו יכולים לעשות כדי להקל על התינוק שלנו?

מה זה בכלל קוליק ולמה זה קורה?

בשבועות הראשונים לחייו של התינוק מערכת העיכול עדיין אינה בשלה ולכן בתקופה זו תינוקות רבים עלולים לסבול מקוליק כאבי בטן עוויתים (Infantile colic). כדי לאבחן קוליק יש צורך בבדיקה רפואית מקיפה שתשלול כל בעיה רפואית אחרת או אלרגיה לחלב.

הקוליק מאופיין בחוסר שקט, בכאבי בטן, בהתכווצות של הגוף ובבכי ממושך הנמשך כשלוש שעות ביום, לפחות שלוש פעמים בשבוע ולתקופה של למעלה משבוע. התקפי הבכי הארוכים יכולים להופיע בכל שעות היום אך לרוב הם מתעצמים בשעות אחר הצהריים והערב.
לרוב, תינוקות סובלים מקוליק החל מהשבוע השני לחייהם, השיא מגיע בסביבות גיל חודש וחצי והוא נעלם לקראת גיל 3-4 חודשים.

מה ההבדל בין קוליק לגזים בתינוקות?

פעמים רבות, בשל חוסר הבנה של ההבדלים, קוראים לכאבי הבטן של התינוק גזים בשעה שלא בהכרח יש קשר לגזים מרובים במערכת העיכול של התינוק. סביר יותר שאם כאבי הבטן מתקיימים לפי חוק ה-3, כלומר מגיל 3 שבועות עד 3 חודשים, 3 ימים בשבוע לפחות, 3 שעות ביום לפחות, אם התינוק בריא עם התפתחות תקינה וללא סיבה אחרת לבכי ניתן לאבחן די בבטחה שמדובר בכאב בטן קוליקי.

אז מה עושים? יש איך להקל?

לצערנו, אין טיפול שיכול למנוע את הופעת כאבי הקוליק, אבל החדשות הטובות הן שיש לנו איך להקל על התינוק. חשוב לזכור שהתופעה תחלוף מעצמה ככל שיעבור הזמן. נכון, זה יכול לקחת שבועות ואף חודשים אבל מערכת העיכול תבשיל ולבסוף הכאבים ייפסקו.

כך תוכלו להקל על התינוק שלכם בעת התקף קוליק:

1. לעטוף באהבה

ההמלצה הראשונה והחשובה ביותר היא לשלב כמה שיותר מגע מבלי לחשוש מפינוק יתר. תינוקות זקוקים למגע שלנו, הם מרגישים הכי רגועים כשהם קרובים אלינו, שומעים את דפיקות הלב שלנו ומריחים את הריח שלנו. אנחנו יכולים להעניק להם את התחושה שהם

עטופים ומוגנים וזה ללא ספק עוזר ומרגיע עבורם.
זכרו כי תינוקות בחודשי החיים הראשונים 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. לקרבה ולמגע יש אפקט מרפא וניתן גם לחבק את התינוק קרוב במגע עור לעור ככל הניתן, או להיעזר בעיטוף או במנשא, כך שהתינוק יהיה הכי קרוב אלינו, גם כאשר אנו צריכים את הידיים שלנו פנויות.

2. להתנועע יחד

תנועה יכולה להרגיע מאוד, בעיקר אם היא חזרתית. תוכלו לשבת על כדור פיזיו גדול ולנוע יחד עם התינוק בתנועות מעגליות או לעשות לתינוק אמבט חמים ולעסות את ביטנו.
תוכלו גם להניע את מערכת העיכול באמצעות כיפוף של רגלי התינוק לכיוון הבטן ולייצר תנועות עדינות של דיווש אופניים עם הרגליים. הדבר יכול לסייע לשחרור גזים ולהמריץ את פעילות המעי לעידוד יציאות. דרך נוספת שעשויה להקל, היא להחזיק את התינוק בתנוחת נמר על העץ: מקמו את התינוק על הזרוע ואפשרו לו להביט החוצה, כך שהבטן שלו תהיה צמודה אל הזרוע והרגליים ישתלשלו כלפי מטה. הלחץ על הבטן עשוי להקל עליו ואם תרצו, תוכלו לעסות את גב התינוק בתנועות מעגליות בידכם הפנויה.

3. להאכיל בתשומת לב

חשוב לשים לב לסימני הרעב הראשונים של התינוק ולהאכיל בהתאם לסימנים הללו ולא לפי שעות מוגדרות מראש. יש תינוקות שיזדקקו לארוחה לאחר שעתיים ויש כאלו שיראו סימנים ראשונים רק לאחר 3-4 שעות ויותר. סימני הרעב יכולים 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 דווקא 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 אחר כמו למשל: גרעפס תקוע שעוד לא השתחרר, חיתול שדורש החלפה, עייפות וכו'.

דבר נוסף שכדאי לשים לב אליו הוא קצב זרימת החלב מהפטמה. חשוב שהיא לא תהיה מהירה מדי, כך שהתינוק יאכל באופן רגוע ונינוח. מומלץ להאכיל כאשר מחזיקים את התינוק בצורה יחסית זקופה, כך שהראש יהיה גבוה מהרגליים, והוא לא ייאלץ לאכול בשכיבה. כך זרם החלב יהיה מתון יותר והתינוק יוכל לשלוט בקצב הזרימה. מומלץ לעשות הפסקה באמצע הארוחה לצורך מנוחה קלה או גרעפס ולאחר מכן להמשיך בהאכלה.

תרופות ותוספי תזונה שעשויים להקל על קוליק:

1. תוספי תזונה

ישנם תוספים, מאושרי משרד הבריאות שניבדקו אבל לא הוכחו כמסייעים להקלה על קוליק. אם תרצו תוכלו לנסות ולבדוק בעצמכם אם הם מצליחים להקל על תינוקכם.

2. פרוביוטיקה

פרוביוטיקה זה שם כללי לחיידקים ידידותיים, ישנם מאות סוגים שיש להם תועלות שונות, אך ישנה פרוביוטיקה ספציפית שהוכחה כמסייעת להפחתת בכי בתינוקות עם קוליק.
מדובר בזן הפרוביוטי הייחודי ל.ראוטרי (L.reuteri DSM 17938) שהינו הנחקר ביותר בהקשר של קוליק וההורים מכירים אותו אולי בשם ביוגאיה.

בסקירת מחקרים מקיפה, שהתפרסמה בעיתון המדעי המוביל ברפואת ילדים הPediatrics, נסקרו מספר מחקרים קליניים שבדקו את יעילות הטיפול בפרוביוטיקה ייחודית זו. וכללו מאות תינוקות. מסקנת החוקרים בקבוצת הטיפול בזן הפרוביוטי ל.ראוטרי, היא שמשך זמן הבכי ואי השקט הממוצע היה קצר משמעותית, בהשוואה לקבוצת הביקורת.

3. תמ"ל מסוג קומפורט

במידה והתינוק יונק מומלץ מאד להמשיך בהנקה ולאפשר לו לינוק בהתאם לדרישה בכל שעות היממה, כמובן תוך זיהוי איתותי הרעב והשובע. במידה והתינוק ניזון מתמ"ל ישנו תמ"ל ייעודי לעיכול שיכול להתאים בתקופה זו , לדוגמא מטרנה קומפורט.
ההרכב הייחודי פותח כדי להתאים למצבים של קוליק ואי נוחות במערכת העיכול כך שהוא דל לקטוז ומועשר בפרוביוטיקת פטנט ייחודית מסוג לקטובצילוס ראוטרי ברישיון מביוגאיה, אשר הוכחה מחקרית כמסייעת בהפחתת משך בכי בתינוקות עם גזים. כמו כן, מכילה את הרכיב המתקדם (HMO (Human Milk oligosaccharides, אוליגוסכרידים של חלב האם.

בסופו של דבר חשוב לזכור שמדובר בתופעה טבעית וזמנית שחולפת תוך מספר חודשים. אז תנשמו עמוק, תעטפו, תחבקו, תנועו, תקפידו על התזונה ולא פחות חשוב תלמדו גם לבקש עזרה ולדאוג לזמן מנוחה לעצמכם ולמלא מצברים.