



Кишечные колики – причина плача и непонятных капризов многих новорожденных малышей. Когда у малыша колики, он становится очень беспокойным, резко и громко начинает плакать без видимых причин. Малыш подтягивает ножки к животику или нервно то сгибает, то разгибает их.

**Кишечная колика** – это приступ резкой внезапной схваткообразной боли в животе. Чаще всего у новорожденных колики связаны со скоплением газов в кишечнике. В результате этого давление на стенки желудка увеличивается, и малыш испытывает дискомфорт. Причин возникновения колик называют множество: одни врачи говорят о незрелости пищеварительной системы малыша, другие о склонности к повышенному газообразованию, третьи видят причиной несоблюдение диеты кормящей мамой.

**Как можно отличить колики от всевозможных заболеваний?** При коликах у ребенка не бывает температуры, рвоты, поноса. При болезнях ушей, например, ребенок также неожиданно и громко начинает плакать, при этом может часто держать себя за уши или просто поднимать ручки к голове. Кроме того, обращайте внимание на то, в какое время начинает плакать ребенок. Колики чаще всего мучают малышей ближе к вечеру и ночью.

**Чтобы облегчить страдания малыша, можно сделать следующее:**

**1. Массаж и гимнастика для животика.** Лучше всего это делать перед едой и без подгузника. Не забудьте, что для комфортных ощущений малыша у вас должны быть теплые руки.

**Сначала массаж:** поставьте основание ладони на лобок, а самой ладонью и пальцами выполняйте вокруг пупка круговые движения по часовой стрелке с небольшим давлением.

**Затем гимнастика:**

- приподнимите ножки ребенка, согните их в коленочках и прижимайте к животику с небольшим давлением. Прижав коленочки к животику, удерживайте их в таком положении несколько секунд. Затем отпустите ножки, погладьте по направлению к ступням и повторите снова.
- согнутые в коленях ноги по очереди прижимайте к животику и также удерживайте в течение нескольких секунд.
- поднимите прямые ножки малыша, удерживая их за щиколотки, не отрывая при этом таз от поверхности, удерживайте несколько секунд.
- согните одну ножку в коленочке и «перекиньте» ее за несогнутую ножку, затем выполните то же самое другой ножкой.

Каждое упражнение выполните 5-10 раз.

**2. Выкладывайте малыша на животик перед каждым кормлением хотя бы на 5 минут.** Если малышу комфортно, то можно и спать его укладывать на животике. В этой позе за счет дыхания производится легкий массаж и тренировка мышц живота и усиливается перистальтика, что помогает безболезненному отхождению газов.

**3. Кормите малыша в полувертикальном положении.** Это поможет малышу не заглатывать воздух во время еды.

**4. После еды не менее 5 минут носите малыша на руках, в положении «столбиком» или «лягушкой»** (голова повернута у вас на груди, животик ребенка прижат к вашему животу, а ножки разведены, как у лягушки). В такой позе меньше вероятность срыгиваний, и животик малыша не испытывает дискомфорта. В позе «лягушки» можно носить ребенка и во время приступов колик.

**5. Прикладывайте к животику малыша теплую пеленку.** Это снимет спазм и улучшит перистальтику кишечника.

**6. Ежедневные купания.** Купание – это отличная расслабляющая процедура для малыша. Для большего эффекта используйте настои успокаивающих трав (ромашка, череда, мята и т.д.) Во время купания расслабляется весь организм, за счет этого

уменьшаются и кишечные спазмы.

**7. Лекарственные средства, которые выписывают при коликах**, следующие: «Саб Симплекс» или «Эспумизан» (содержат одно и то же действующее вещество смектин, которое поглощает газовые пузырьки), «БейбиКалм» (состоит из масел анис, мята и укропа), фенхелевый чай или чай «Плантекс». Перед их применением проконсультируйтесь с врачом!

**8. Ваша любовь, нежность и ласка нужны как никогда малышу, если его животик капризничает.** Будьте терпеливы!