

Nadýmání patří mezi nejběžnější zařvací obtíže, se kterými se v průběhu života můžeme setkat. Dokáže tedy potrápiti i děti, a to již od kojeneckého věku. Tehdy je často spojováno s tzv. kojeneckými kolikami. U starších dětí se setkáváme s nadýmáním především vzhledem k měnícím se stravovacím návykům a všeobecným změnám životního stylu, z nichž nejdůležitější je omezení pohybových aktivit, kdy děti tráví stále více času před televizí či u počítačových her. Přečtěte si několik rad a informací o tom, co vše udělat pro spokojená břicha našich nejmenších.

### Proč miminka/děti trpí nadýmáním?

Přítomnost plynů v trávicí trubici je zcela normálním jevem, dostávají se do ní nejčastěji polykáním vzduchu, vznikají jako přirozený produkt trávení, ale např. i vylučováním z krve stěevní stěnou. Pokud je narušena rovnováha mezi jejich tvorbou a jejich odchodem, pak vzniká problém, který se projevuje buď nadměrným odchodem plynů (flatulence), nebo nadýmáním (meteorismus). Tento typ zařvacích potíží může také vznikat v důsledku přecitlivělosti na některé potraviny, mohou je způsobovat nekompletně vstřebaná sacharidy v tenkém stěvě, změněná stěvní mikroflóra, porucha břišních svalů, zánět v oblasti zařvacího traktu a v neposlední řadě k problémům přispívá snížená pohybová aktivita dětí. U kojenců souvisí potíže s nadýmáním také s nezralostí jejich trávicího ústrojí, který si v prvních 3 měsících teprve zvyká na život mimo tělo maminky.

### Jak poznám, že moje miminko/dítě trpí nadýmáním?

U malých dětí, které ještě nemluví, je projevem neklid a pláč, který se projevuje přibližně 30 minut po krmení, potíže s usínáním a spánkem (viz oddíl Kojenecké koliky). Větší dítě trpící nadýmáním si stěžuje na pocit plnosti, sytosti, nafouknutí břicha a bolesti. objevuje se škrundání v břiše nebo časté říhání a škytávka, může docházet i k bolesti na hrudníku a pocitu na zvracení.

### Kojenecké koliky

Samostatnou kapitolu spojenou s nadýmáním představují tzv. kojenecké koliky. Koliky se vyskytují u kojenců a obvykle do 4. měsíce věku ustoupí. Jedná se o stav neklidu a neztížitelného pláče, objeví se naplnění břicha, přitahování nožiček k bříšku, zarudnutí v obličejí. Kolika vzniká náhle bez jednoznačné příčiny u prospívajícího dítěte, z plného zdraví, a často končí odchodem větru. Platí, že miminko s kolikou může trpět nadýmáním, ale miminko s nadýmáním nemusí nutně trpět kolikou. U malého procenta kojenců může být příčinou potíží alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM).

Pokud vaše miminko trpí kojeneckými kolikami, mohou jemu i vám pomoci následující opatření:

- dbejte na správnou techniku kojení či krmení z lahvičky, nechte vždy dítě odřihnout po pití
- zajistěte miminku klidné domácí prostředí (omezte četnost pochůzek, návštěv, hluk, telefonáty)
- při neklidu vyzkoušejte níže uvedené tišící techniky
- upravte režim krmení – večerní krmení by mělo probíhat mezi 22–24. hodinou, zkuste změnit kontakt v noci, nekrmte ve spánku, při probuzení se pokuste o uklidnění místo krmení přebalením, jestliže kojeneček ve věku

- **Masáž břicha** – hladíme po směru hodinových ručiček kolem pupíku, máte-li dítě položené před sebou

**Nikdy s dítětem netřeste – mohlo by dojít k poškození mozku!**

### Co mohu udělat sám?

#### Jak nadýmání u dětí předcházet?

Tipičtí lidé často bolestmi břicha v souvislosti s nadýmáním, je třeba zamyslet se nad případnými změnami životního stylu s důrazem na pravidelnost stravovacího režimu a dostatek pohybu. Patříčná pozornost je samozřejmě na místě při sestavování jídelníčku.

**Režimová opatření** – zvýšení pozornosti při jídle k omezení polykání vzduchu, podávání menších porcí častěji za den, zvýšení pohybové aktivity

**Dietní opatření** – omezení potravin a nápojů, které působí nadýmavě: pečivo, chléb, cibule, celer, mrkev, kapusta, luštěniny, květák, brokolice, meruňky, švestky, džusy, pšeničné klíčky, kvasnice, škrob. Dále mléko a mléčné produkty při snížené schopnosti štěpit mléčný cukr – laktózu (to není obvyklé u kojeneckém a batolecím věku – objevuje se později, nejdříve po odstavení dítěte, spíše ale ve školním věku). Je vhodné vyřadit i některé cukry obsažené v nápojích, cukrovinkách a žvýkačkách, tj. fruktózu, manitol, sorbitol,

3 týdnů dostatečně přibývá na váze, prodlužujte intervaly nočního krmení, naučte miminko rozlišovat denní a noční režim

- nemají-li režimová opatření efekt, doporučuje se zkusit dietní léčbu, která spočívá u kojenců dětí v přísné bezmléčné dietě maminky, event. bez vajec, pšenice, olečů, u umělé živých dětí v náhradě běžné umělé výživy terapeutickými preparáty pro léčbu alergie na bílkovinu kravského mléka (tedy ne tzv. preventivními HA formulemi) – zklidnění by se mělo dostavit do 48 hodin
- je popisováno i příznivé působení probiotik
- u dětí do 6 měsíců není prokázán jednoznačný efekt podávání čajů, které mají snižovat nadměrnou plynatost, může je pít kojící maminka
- můžete miminku podávat léky s obsahem simetikonu na snížení plynatosti, které usnadní odřhnouti po jídle a vstřebávání plynů ve stěvě

### Osvědčené tišící metody při kojenecké kolice

- **Chování, nošení v sátku, kolébání, houpání v kočárku**
- **Zpívání, broukání, tiché mlučení**
- **Těsné zabalení do zavinovačky i s ručičkami**
- **Úlevové polohy**
  - na bříšku na předloktí tzv. „tygříka“
  - v klubičku – zádička na břiše matky, její ruce pod kolínky
  - na bříšku na kolenou matky nebo na lůžku, hlazení miminka po zádech, jemné poplácávání po zádech
- **Teplý obklad** – nahřátá plenka na bříško
- **Teplá koupel** – pozor, nikdy kombinace teplé koupele a obkladu
- **Monotónní zvuk v pozadí** – puštění vysavače, pračky ve vedlejší místnosti



V lékárně můžete zakoupit volně prodejné léky na snižování množství plynů v trávicím ústrojí s obsahem simetikonu, např. ve formě kapek pro miminka. Dále přípravky na ovlivnění mikroflóry střeva (prebiotika, probiotika) nebo další preparáty s obsahem máty pepřné, např. bylinné čaje.

### Kdy je nutné vyhledat lékaře?

Návštěvu lékaře neodkládejte při náhle se vyskytující zvýšené plynatosti se zástavou odchodu plynů a stolice, zvláště ve spojení se zvracením. Dále je kontrola u lékaře nutná, doprovází-li bolest břicha teplota nebo ruší-li bolest oblíbené aktivity dítěte.

### Zapamatujte si

- Nadmutí a zvýšená plynatost je nejčastěji způsobena nevhodným složením stravy a špatnými stravovacími návyky.
- Upravte stravovací návyky, vyřadte problematické potraviny, na jídlo mějte vždy dostatek času.
- Každé dítě by mělo mít dostatek pohybu, při potížích může pomoci i krátká procházka.
- Můžete miminku podávat dostatek lák, na snížení plynatosti