

Месячный кроха безутешно плачет и сучит ножками? Скорее всего, у него колики. Эта неприятность практически никого не обходит стороной.

В той или иной мере все родители сталкиваются с тем, что надо срочно облегчить состояние малыша, потому что просто сидеть и ждать, когда колики пройдут сами, никакая нормальная мама не сможет.

Стоит отметить, что **колики у новорожденных** не являются болезнью, просто они доставляют большой дискомфорт и детям, и родителям. Обычно кишечные колики начинаются у малышей в возрасте трёх-четырёх недель и продолжаются до тех пор, пока не созреет пищеварительная система, в среднем к трём – трём с половиной месяцам.

В это время очень важно, чем питается младенец – если он искусственник, лучше выбрать специальную смесь с пробиотиками, которые помогут его кишечнику формироваться правильно. Следите за тем, чтобы младенец высасывал из бутылочки еду, а не воздух. Давайте пить водичку – её нехватка может вызвать запоры. Мамино молочко само по себе содержит вещества, способствующие созреванию кишечника, но кормящей маме нужно строго следить за тем, что она ест.

Под запретом любые продукты, которые могут вызвать газообразование как у мамы, так и у ребёнка: бобовые, капуста, огурцы, виноград, цельное молоко, сдобная выпечка, шоколад. В принципе любые сырые овощи и фрукты – в зоне риска, лучше заменить их варёными. Кроме того, мамочка не должна забывать, что во время еды кроха тоже может наглотаться воздуха – если неправильно берёт грудь или слишком жадно сосёт.

После еды стоит подержать малыша "столбиком", это поможет избежать не только срыгиваний – проглоченный воздух не попадёт в кишечник. Стоит почаще класть ребёнка на животик – это укрепит переднюю стенку живота.

Если всё же животик ребёнка раздулся, в первую очередь маме надо успокоиться и проконсультироваться с врачом, чтобы исключить у малыша что-то другое. Врач сказал, что это всё-таки колики? Не спешите бежать в аптеку.

Чаду могут помочь не только специальные аптечные препараты (Плантекс, детский Эспумизан, гомеопатические средства), но и меры, испробованные не одним десятком

поколений: круговой **массаж животика** по часовой стрелке, тёплая пелёнка или грелка на область кишечника, покачивание ребёнка на маминой руке или коленях в положении животиком вниз. Хорошо зарекомендовала себя укропная вода из семян укропа (фенхеля) Её можно давать непосредственно малышу и пить кормящей маме – через грудное молоко оно также попадёт крохе, к тому же укроп хорошо влияет на лактацию.

Хорошо помогает отвар ромашки. Если некогда или не хочется готовить травы самим, в продаже есть специальные готовые чаи. Можно попробовать отвлечь ребёнка, например, искупав в тёплой ванне или выйдя на прогулку.

Последнее средство, если больше уже ничего не помогает – газоотводная трубочка. В качестве её можно использовать резиновую грушу самого маленького размера с обрезанным дном. Это не самая приятная процедура как для ребёнка, так и для родителей, поэтому использовать её стоит в самом крайнем случае. В любом случае родителям придётся подбирать способ, который принесёт киндеру облегчение, только методом проб и ошибок.

Попробовав разные средства, они подберут что-то, подходящее именно для своего ребёнка.

Главное – терпение и понимание того, что с возрастом детский кишечник научится работать правильно, и проблема колик сама собой отпадёт.