

Ulewanie u niemowląt – czy to powód do zmartwień?

Ulewanie u niemowląt, które najczęściej występuje po jedzeniu, częściej u dzieci, które karmione są butelką, **jest procesem fizjologicznym, jest bezbolesne i nie powoduje dyskomfortu u dziecka**. Główną przyczyną jest niedojrzałość układu pokarmowego, zwłaszcza obniżone napięcie dolnego zwieracza przełyku, co sprzyja swobodnemu cofaniu się pokarmu z żołądka. Niedojrzałość ta jest fizjologiczna, a sprawność zwieracza znacznie poprawia się około 3 miesiąca życia, wtedy też częstotliwość ulewania stopniowo się zmniejsza i zanika około 6 miesiąca życia, kiedy zaczynamy rozszerzać dietę. U bardziej opornych maluszków problem ten może utrzymywać się do 1 roku życia. Objętość ulanej treści pokarmowej powinna wynosić około 5-10 ml (max obj. łyżki stołowej). W praktyce bywa różnie, ponieważ zdarza się, że niemowlę ulewa połowę posiłku. Jeżeli jednak przybiera na wadze prawidłowo, jest pogodne, a tak obfite zwracanie treści pokarmowej jest sporadyczne, nie ma powodów do zmartwień. W zagranicznej nomenklaturze taki przypadek nazywany jest happy spitter, czyli wesoły ulewacz 😊. Gdy przytrafia się to często, a dziecko jest niespokojne, płaczliwe, dodatkowo nie przybiera na wadze należy skonsultować się z lekarzem pediatrą w celu wykluczenia refluksu żołądkowo-przełykowego.

Inne powody ulewania i jak sobie z nimi radzić:

☹️ **zbyt łapczywe jedzenie np. gdy przerwy między karmieniami są zbyt długie;**

Zalecenia:

- ✓ Karm na żądanie. W pierwszych tygodniach przerwy między karmieniami nie powinny być dłuższe niż 3-4h.
- ✓ Nie karm płaczącego dziecka. Najpierw postaraj się je wyciszyć, później przystąp do karmienia.

☹️ **za dużą ilość połykanego pokarmu np. w trakcie nawału lub gdy używamy butelki o zbyt szybkim przepływie;**

Zalecenia:

- ✓ Karmienie piersią → w trakcie nawału przed przystawieniem dziecka odciągnij trochę mleka laktatorem.
- ✓ Karmienie butelką → używaj butelek o mniejszym przepływie (butelki antykolkowe). Gdy karmisz mlekiem naturalnym stosuj butelki do tego przeznaczone, które nie zaburzają fizjologicznego procesu karmienia piersią (np. Medela Calma).

☹️ **nieodpowiednia technika karmienia np. zbyt płaskie ułożenie dziecka, połykanie przez dziecko zbyt dużych ilości powietrza.**

Zalecenia:

- ✓ W trakcie karmienia piersią głowa, kręgosłup i biodra dziecka powinny być ustawione w jednej linii, a brzuszek „przyklejony” do mamy. Zwróć uwagę, aby główka dziecka nie była nadmiernie odgięta.
- ✓ Pozycja do karmienia u niemowląt, które często ulewają powinna być półleżąca tzn. główka ustawiona wyżej niż pupa.

- ✓ Zadbaj o prawidłowe przystawienie dziecka do piersi → usta dziecka powinny obejmować sutek wraz ze znaczną częścią otoczki, dolna wargę wywiniętą (jak u glonojady 😊), a górna odchylona. Podczas ssania słysząc regularny dźwięk przełykania (głoska „K” lub „H”).
- ✓ Przy karmieniu butelką zadbaj, aby smoczek zawsze był całkowicie wypełniony mlekiem.

😞 przejedzenie

Pojemność żołądka noworodka:

1 doba → 5 - 7 ml (wielkość wiśni);

3 doba → 22 - 27 ml (wielkość orzecha włoskiego);

7 doba → 45 - 60 ml (wielkość brzoskwini);

30 doba → 80 - 150 ml (wielkość kurzego jaja).

Mleko matki trawione jest około 1,5 h, a mleko modyfikowane około 3-4 h.



Podsumowanie - pomocne przy problemie ulewania:

- ♥ prawidłowa technika karmienia;
- ♥ układanie dziecka w pozycji półleżącej do karmienia (głowa ustawiona wyżej niż miednica);
- ♥ odbijanie po karmieniu;
- ♥ krótsze przerwy między karmieniami;
- ♥ przed karmieniem należy uspokoić dziecko, które płacze;
- ♥ masaż brzucha przed karmieniem w celu pobudzenia perystaltyki;
- ♥ osoba, która karmi powinna być spokojna i zrelaksowana, ponieważ dziecko jest naszym barometrem naszych emocji;
- ♥ dużo cierpliwości i miłości ze strony rodziców, ponieważ problem ten sam zniknie, gdy układ pokarmowy naszego malucha dojrzeje. 😊.