

0 - 6 месеца



СТАТИИ

Как да успокоим колики при бебе в първите месеци?

Бebetата плачат, някои повече, други по-малко. Ако бебето ви е до 5 месеца и често има пристъпи на силен плач, причина за това може да са коликите. Те създават безпокойство както за него, така и за родителите. Ето няколко съвети как да се справите с бебешките колики.

2 минути За четене Апр. 10, 2024

Коликите могат да причиняват сериозен дискомфорт на Вашето мъниче и всяка майка би искала да направи всичко възможно да му помогне. Не забравяйте, че коликите са просто период от израстването и развитието на бебетата, който ще отmine и много скоро ще остане само спомена за безсънните нощи.

- Гушкайте бебето си, когато плаче силно.
- Дръжте го изправено по време на хранене, за да не поглъща въздух в опитите си да погълне повече храна.
- Оригвайте бебето по време на и след всяко хранене, за да избегнете болки в корема.
- Консултирайте се с Вашия лекар дали използвате правилна техника на хранене.
- Направете на бебето топла баня.
- Опитайте с лек масаж на коремчето с два пръста по посока на часовниковата стрелка, използвайте малко зехтин или бебешко олио.
- Пробвайте различни пози, като например “супер бебе”, с които да облекчите напрежението в корема. За още идеи, вижте нашите забавни предложения.
- Опитайте нежно и внимателно да “подрусате” бебето на рамото си, за да се освободи погълнатия въздух.
- Пуснете лек фонов шум от телевизор или радио.
- Пробвайте да полюбете бебето в креватчето.
- Опитайте да го повозите с бебешката количка.
- Консултирайте се с Вашия лекар относно пробиотици за коликите. Изследванията показват, че *L.reuteri* може да облекчи симптомите, като балансира полезните бактерии в червата на бебето.
- Посъветвайте с Вашия лекар относно храненето си. Проучванията показват, че при някои случаи състоянието на бебето се подобрява след като майката започне ниско алергенна диета.
- Запазете спокойствие - обикновено коликите отслабват от само себе си, когато бебето Ви е около 3-4 месеца и

отшумяват, когато стане на 6 месеца.

- Редувайте грижите и успокояването на бебето в този период с партньора, близки и приятели, за да можете да си почивате.
- Ако все още се притеснявате от силния плач, свържете се с Вашия лекар, тъй като той ще може да ви даде най-подходящ съвет и да Ви успокои.
- За още информация относно коликите и плача, както и други проблеми, вижте тук нашия списък с 10 често срещани симптоми при бебето и тяхното решение.