

стой приводит к повышенному газообразованию и коликам.

НАЙДИТЕ ТО, ЧТО ПОМОЖЕТ

Так как причин колик много, то и универсального способа лечения не существует. В аптеках продаются различные препараты – чаи на растительных компонентах, капли и эмульсии на основе симетикона, различные настойки и гомеопатические средства. Порой они могут несколько облегчить состояние. Но иногда можно перепробовать множество средств, но так и не найти подходящего вашему малышу. Поэтому, прежде чем применять лекарства, попробуйте начать борьбу с коликами с помощью домашних мероприятий.

Первое, с чего нужно начать, – это позаботиться о том, чтобы в доме были спокойствие и благоприятная атмосфера. Доказано, что у усталой и нервной мамы малыш чаще страдает от колик. Близким родственникам нужно стараться беречь психологическое состояние молодой мамы – ведь оно напрямую связано с ребенком, давать ей больше отдыхать и по возможности помогать с малышом. При сильном нервном напряжении маме можно принимать легкие успокоительные на растительной основе: пустырник, валериану и другие средства.

Если малыш находится на грудном вскармливании, маме нужно обратить внимание на питание. Не стоит садиться на строгую диету, однако некоторые продукты, вызывающие процессы брожения, стоит исключить из рациона. К ним относятся белокочанная капуста, бобовые, черный хлеб, кефир, соленья, виноград, квас, цельное молоко.

Важно наладить процесс кормления малыша. Следите, чтобы ребенок правильно брал грудь, захватывая не только сосок, но и практически всю ареолу. Кормить грудного малыша обычно рекомендуют по требованию, но в любом случае интервалы между кормлениями обычно должны быть не более 3 часов, за исключением перерыва на ночной сон.

После кормления рекомендуется поносить ребенка «столбиком» – в вертикальном положении на руках, поддерживая его головку или расположив ее на плече носящего. Это делается для того, чтобы малыш отрыгнул лишний воздух из желудка, и рекомендуется после каждого кормления, кроме ночных.

Неплохой эффект оказывает выкладывание ребенка на животик на некоторое время. Делать это надо в перерывах между кормлениями и не ранее чем через час после еды.

Иногда помогает контакт «кожа к коже»: на голый живот взрослого кладут обнаженного кроху и согревают своим теплом. Можно также положить на животик малыша небольшую теплую грелку, завернутую в ткань.

Массаж также обычно оказывает неплохой эффект. Поглажьте животик ребенка по часовой стрелке вокруг пупка. Затем поочередно сгибайте-разгибайте его ножки, подтягивая их к животу. Переверните малыша на животик и сделайте несколько поглаживающих движений с боков по направлению от животика к пояснице.

При коликах полезно делать теплые ванны с травами – ромашкой, мятой, шалфеем. Столовую ложку травы заварите в стакане кипятка, дайте настояться 30-40 минут и добавьте в детскую ванночку.

Если не помогают никакие мероприятия, можно воспользоваться газоотводной трубочкой. Однако злоупотреблять этим методом не стоит, так как это является механическим раздражением кишечника и при длительном использовании может подавить естественный рефлекс на дефекацию. Кроме того, любое введение чего-либо в прямую кишку опасно травмированием нежной слизистой.

Каковы бы ни были причины колик, проявив любовь и терпение, вы наверняка сможете найти способ, который поможет вашему малышу. Главное – не нервничать, не отчаиваться и помнить, что колики – явление временное, и скоро вы о них забудете.

Алена ПАРЕЦКАЯ,
врач-педиатр.

На карантине сидим дома уже с марта. Соседка дала «ЗОЖ» № 20 за 2019 год, где я прочитала статью «Я нашел тебя, отец!» о замечательном человеке У.П. Куванышеве и о том, как он помогает находить солдат, пропавших без вести. И тогда мы с тетушкой – Верой Петровной Глушаковой (Трынько) решили испытать удачу. Ее отец, а мой дед – Петр Яковлевич Трынько, 1903 года рождения, пропал во время войны без вести. Он с семьей проживал в селе Кабанье Калачинского района Омской области и был призван на фронт Калачинским военкоматом в июне 1941 года.

Мы с тетушкой хотим попросить Узакбая Куванышева – этого доброго человека, настоящего «следопыта-тимуровца», помочь найти хоть какие-то данные о нашем деду и отце, узнать, где он погиб и похоронен. Мы обращались в архивы и на сайты – везде пишут, что он пропал без вести в декабре 1941 года, а где воевал – неизвестно. Его жена и четыре дочери уже умерли, не дождавись хороших вестей. Вере Петровне было всего 6 месяцев, когда он пропал. Ну не может хороший человек (дед мой) исчезнуть бесследно. Очень хочется надеяться, что я когда-нибудь скажу его внукам, а нас 15 и правнуков 7: «Я нашла тебя, дед». Помогите нам это сделать.

Адрес: Ананьевой Валентине Михайловне, 656055 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Гущина, д. 150/4, кв. 1.

Мой отец, Николай Тимофеевич Песков, 1922 или 1923 года рождения, пропал без вести в 1943 году. Призывался на войну из села Каратузское (заимка Пескова) Красноярского края. Похоронка пришла на его мать, мою бабушку, так как мама с отцом до войны не успели оформить отношения. Мне хотелось бы узнать, где он покоится. Может, зожевцы где-то увидят фамилию на братской могиле или обелиске? Буду очень признательна за информацию.

Адрес: Богданович (Песковой) Надежде Николаевне, 143301 Московская обл., г. Наро-Фоминск, ул. Шибанкова, д. 57, кв. 19.