

Правильно кушать — животiku лучше.

Роль питания в профилактике и коррекции симптомов повышенного газообразования у детей после 1 года.

Ошибочно полагать, что по окончании периода младенческих колик, которые обычно возникают в первые месяцы жизни ребенка, мама больше не столкнется с проблемой болезненных вздутий животика у малыша. Объяснение простое — кишечник ребенка полностью адаптируется к «взрослой» пище только к 3-м годам, до достижения этого возраста у него недостаточно ферментов для правильного переваривания и усвоения всех «взрослых» продуктов. Недопереваренная пища может начать бродить в кишечнике с образованием газов, которые и вызывают приступ боли. В период роста и развития органов пищеварения детям нужны ограничения в питании¹. Вот некоторые рекомендации, которые помогут соблюдать стандарты прикорма и снизить вероятность возникновения повышенного газообразования:



новые продукты вводите постепенно, начиная с небольших порций, чтобы дать ребенку возможность привыкнуть к новому вкусу и текстуре;



избегайте продуктов, которые вызывают вздутие, таких как бобы, капуста, цветная капуста, брюссельская капуста, брокколи, лук, перец, грибы, а также молоко и молочные продукты (если ваш ребенок не переносит лактозу);



давайте ребенку достаточное количество жидкости, чтобы предотвратить запоры; для детей старше 1 года рекомендуется выпивать не менее 1–1,5 литра жидкости в день;



обеспечьте малыша необходимым количеством клетчатки, которая помогает улучшать пищеварение и способствует ускорению перистальтики кишечника (источники, богатые клетчаткой, — фрукты и овощи);



регулярно включайте в рацион питания пробиотики, которые помогут улучшить пищеварение и уменьшить газообразование; полезные лакто- и бифидобактерии можно получить из йогурта, кефира, ферментированных овощей;



разбивайте пищу на несколько мелких приемов в течение дня, чтобы исключить переедание;



убедитесь, что ребенок хорошо пережевывает пищу, прежде чем проглотить, это поможет уменьшить объем воздуха, который попадает в желудок и кишечник;



ограничьте потребление сахара, соли и жирных продуктов.

Соблюдение вышеуказанных рекомендаций может способствовать снижению приступов болезненных колик у малыша. Если же мама уже столкнулась с проблемами, связанными с повышенным газообразованием: ребенок плачет от боли, а животик твердый и плотный, то специалисты рекомендуют использовать, так называемые пеногасители. Это препараты на основе симетикона, активное вещество способствует разрушению пузырьков газа², которые образуются в кишечнике, что может уменьшать болевые ощущения, а значит ребенок успокоится. Одним из таких препаратов является Боботик, для удобства применения маленькими детьми выпускается в виде эмульсии:



не всасывается в кишечнике и выводится в неизменном виде;



не нарушает процессы пищеварения и не воздействует на микрофлору;



не вызывает привыкания и синдрома отмены;



начинает свое действие при попадании в просвет кишечника, поэтому его применение показано непосредственно во время возникновения болевого синдрома³.

Боботик помогает мамам бороться с газами в животиках уже более 12⁴ лет.



Всего 8 капель на прием (детям до 3-х лет).



По самой доступной цене⁴ из всех представленных симетиконов в аптеке.

Использование Боботика при болезненных вздутиях — естественная помощь кишечнику⁶, однако не менее важным фактором в нормализации пищеварения у детей после 1 года является коррекция питания и образа жизни.

Если приведенные выше советы не помогли малышу снизить количество болезненных вздутий животика, то для постановки диагноза, рекомендуется обратиться к специалисту.

Ссылки:

1. Возрастные особенности анатомии пищеварительной системы https://www.sechenov.ru/upload/iblock/32e/lektsiya_3-vozrastnye-osobennosti-anatomii-pishchevaritelnoy-sistemy.pdf
2. Синдром избыточного газообразования у детей. Абажуров А.Е., Агафонова Е.Ф., Русакова Е.А., Петренко Л.Л. ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины»
3. Инструкция по применению ЛП Боботик®, капли для приема внутрь.
4. ЛСР-006455/09 от 13.08.2009 http://grls.rosminzdrav.ru/Grls_View_v2.aspx?routingGuid=f255b1ad-3d53-40dd-85a9-b938667dd0d9
5. По данным IQVIA 01-10 2022 в категории АОЗА молекула симетикона
6. Обзор эффективности применения симетикона с позиции доказательной медицины. Ф.М. Кипшакбаева, Медицинский центр «Эвелина», г. Алматы. «Препарат химически инертен, не всасывается в кишечнике, не токсичен, не вызывает побочных эффектов. Привыкания к нему не развивается».

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО У ЛЮБОГО ЛЕКАРСТВЕННОГО СРЕДСТВА ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПОЭТОМУ ПЕРЕД ИХ ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

