



## Kolike

Prvič: Vsi dojenčki jokajo, toda večina novo pečenih staršev nima izkušenj, kako jih pomiriti. Drugič: Človeški mladiči so rojeni tri mesece prezgodaj. Tretjič: Dojenčka, ki joka, lahko z umirjenostjo, potrpežljivostjo in nekaj izkušenj pomirimo. Poleg številnih teorij o tem, kaj so in zakaj nastanejo kolike, ki jih bomo postavljali in zavračali, ta članek predstavlja tudi korake, po katerih lahko otroku in sebi v krizni situaciji pomagamo.

### Dojenček joka

Prosim, ne razumite me narobe. Ne pravim, da je nekaj slabega, če vaš dojenček joka. To, da dojenček joka, je pravzaprav zelo dobro. Dojenček nam z jokom sporoča, da nekaj ni v redu. Po vrsti:

1. Ali je dojenček lačen? Nahranite ga.
2. Ali je dojenček moker? Zamenjajte pleničko.
3. Ali je dojenček osamljen? Dvignite ga v naročje.
4. Ali dojenčka dajejo vetrovi? Pomagajte mu podreti kupček.
5. Ali je dojenčku hladno/pretoplo? Oblecite ga primerno.

Problem nastane, ko nič od zgoraj naštetega NE DELUJE. Znanstveniki, ki so preučevali kolike so ugotovili, da eden od petih dojenčkov joka zaradi neznanega razloga. Jok dojenčka je neverjeten, para nam srce, po telesu pošilja hormone in starši imamo nujno željo, da jok našega otroka utihne. In zato bi storili vse. Starši, ki imajo dojenčke, ki neprestano jokajo in jih cele dneve in noči nosijo v naročju, pa se poleg tega, da se sprašujejo, kaj delajo narobe, srečujejo še z mnenjem okolice: »Ja, dojenček se bo razvadil...« Kot da to kaj pomaga. In ne smemo pozabiti na občutke, da smo nesposobni starši. Tudi ti znajo biti zelo hudi. Današnji starši imajo precej manj spretnosti iz znanj o skrbi za dojenčka kot prejšnje generacije. Ali ni zanimivo, da je v naši kulturi potrebno več ur praktičnega pouka za vozniški izpit, za starševstvo pa ne potrebujemo prav ničesar?

### Kolike – družinska kriza

1. Kaj so kolike?
2. Deset najpogostejših teorij o kolikah.
3. Deset temeljnih dejstev o kolikah
4. Najnovejših TOP 5 teorij o kolikah

Ni dvoma, dojenček, ki ima kolike, lahko joka dalj časa in glasneje kot zmore marsikateri odrasel človek. Odrasel človek, ki bi jokal s toliko energije in moči, bi bil po petih minutah vpitja na vso moč popolnoma izčrpan. Beseda »colic« izhaja iz grščine, iz besede »kolikos« in pomeni »debelo črevo«. V antični Grčiji so starši verjeli, da otroci jokajo zaradi bolečin v črevesju.

Večina normalnih, zdravih otrok ima več obdobij jokanja, ki ponavadi trajajo največ 5 minut in prek dneva največ pol ure skupaj. Ti otroci so ponavadi po hranjenju zadovoljni, podrejo kupček in zadremajo ali z zanimanjem opazujejo okolico. Če otrok zajoka, se pomiri takoj, kot ga matere pristavijo k prsim ali vzamejo v naročje. Prave kolike pa pomenijo obdobja intenzivnega joka, ki lahko traja več ur skupaj!

## **Kako vemo, da ima naš dojenček kolike?**

Pediatri pravijo, da ima otrok prave kolike takrat, ko joka po »pravilu treh«. Kaj to pomeni? »Pravilo treh« pomeni, da dojenček joka najmanj tri ure na dan, tri dni v tednu in tri tedne zapored. Nekateri pravijo, da ima dojenček kolike tudi, če ne sodi v »pravilo treh«, a pogosto brez razloga glasno joka.

No, nekateri starši so »pravilo treh« predefinirali v »otrok ima kolike takrat, ko njegova uboga mamica potrebuje tri varuške, tri margerite in ... tri pare rok« (ok, vsako pravilo ima lahko tudi izjeme).

## **Kaj pravzaprav povzroča kolike?**

Devet od desetih staršev otroka s kolikami je prepričanih, da otrok joka zaradi bolečine. Ta razlog je videti razumen, saj otrok, ki ga mučijo kolike:

- ni potolažen le z navadnim nošenjem in crkljanjem
- se pogosto krčevito zvija, krči in godrnja
- začne in konča z jokom zelo nenadno, kot bi odrezal
- njegov jok ima predirljiv zvok, podoben tistemu, ko odrasel človek kriči v bolečini

Kako so naši predniki razlagali kolike? Še ne dolgo tega so ljudje verjeli, da pijavke zdravijo boleznin in da se dojenčki rodijo slepi. Takole so v kameni dobi ugibali, zakaj dojenček joka:

- Lačen je.
- Zebe ga.
- Potrebuje svež predpasnik (prednik današnje pleničke).
- Uročile so ga zlobne čarovnice.

V naslednjih stoletjih se je razvilo kar nekaj teorij, naj naštejemo le nekatere:

- Nekdo, ki ne mara matere je dojenčku dal »hudobno oko«.
- Dojenčkov duh je nesrečen, ker ga oče ne priznava.
- Otroka je obsedel hudič.
- Dojenček komunicira z duhovi nerojenih otrok.
- V dnevnem času so odrasli tisti, ki so glasni, ponoči pa dojenčki.
- Jokanje dojenčka je božja kazen za izvorni greh Adama in Eve.
- Materino mleko je preslabo, preredko, preveč vodeno.
- Materino mleko je premočno.
- Travma med nosečnostjo je naredila dojenčka boječega.

## **Jok je dober za pljuča**

No, v resnici je jokanje tako dobro za razvoj pljuč, kakor je krvavitev dobra za žile (Lee Salk). V mnogih letih so mnogi starši spoznali, da dojenčki jokajo in nato zaspijo. Zato so nekateri »strokovnjaki« predpostavljali, da dojenčki morajo jokati, da razvijajo pljuča in da ob tem izpustijo vse vetrove, da lahko mirno zaspijo. S tem se absolutno ne strinjam. Seveda, ideja, da je jokanje dojenčka dobro zanj, je popolnoma nelogična tako z biološkega kot z evolucijskega gledišča. Prvič: Zdravi dojenčki, ki ne jokajo, imajo prav tako zdrava in razvita pljuča kot otroci, ki jokajo. Drugič: Dojenček v pradavnini bi se z jokom izpostavil nevarnosti, saj je jok privabljal sovražnike v rodovno skrivališče. Res pa je, da:

- so dojenčki lahko razdraženi zaradi preobilice dogajanja, prehitrega tempa življenja
- nekateri dojenčki dobesedno ignorirajo najboljše namene svojih staršev, da bi jih potolažili
- kričeči dojenčki dobesedno pregorijo in utihnejo zaradi utrujenosti

Toda – saj vaš otrok vendar ni majhen ekonom lonec, ki mora »spustiti paro« preden se ohladi. Puščati dojenčka jokati je, kot da bi nastavili ušesa ob vaš avto, ki ima vklopljen alarm in čakali, da baterija odpove. Prepričana sem, da nekateri, ko tole berete, razmišljate: »Tudi

jaz se počutim bolje, ko se dobro izjočem«. Seveda je to popolnoma res. A odrasli jokamo nekaj minutk, dojenčki s kolikami pa lahko jokajo ure in ure.

Prepričana sem, da mnogi starši, ki pustijo svojega dojenčka jokati, dokler onemoglo ne zaspi, to storijo le po nasvetu drugih (pametnjakovičev), saj se bojijo, da bo otrok razvajan ali ker so popolnoma obupani in izčrpani. Žalostno je, da v marsikateri šoli za starše še danes slišimo nasvet, naj dojenčka, ki dalj časa joka, položimo v posteljico, zapremo vrata, gremo v najbolj oddaljeno sobo in navijemo glasno glasbo. Da ne bi slišali jokati lastnega otroka.

Strokovnjaki za vzgojo poudarjajo, kako je pomembno, da smo odrasli vztrajni v postavljanju meja in pravil in da se vedno enako odzovemo. Toda, kak dan lahko otroka pomirimo, kak dan pa noben recept za pomiritev ne pomaga več. Kaj pa tedaj? Obstaja seveda bistvena razlika med dvoletnikom, ki joka zato, ker mu v trgovini ne kupimo lizike, in dvomesečnim dojenčkom. Če mislite, da je potrebno disciplinirati in vzgajati že dojenčka, se krepko motite in prehitvate dogodke.

### **Deset temeljnih dejstev o kolikah**

Če želimo razumeti, kaj povzroča kolike, se moramo najprej strinjati s tem, kaj pravzaprav so kolike in kaj ne. Znanstveniki, ki so po vsem svetu preučevali dojenčke s kolikami, so odkrili deset temeljnih dejstev:

1. Jokanje zaradi kolik se ponavadi začne okoli drugega tedna starosti, najhujše je pri šestem tednu in se običajno konča pri treh do štirih mesecih.
2. Prezgodaj rojeni dojenčki nimajo več kolik kot ob roku rojeni. Kolike nedonošenčkov se pričnejo dva tedna po predvidenem roku poroda.
3. Dojenčki s kolikami krčijo obrazne mišice, se zvijajo in napenjajo, presunljivo tarnajo, kot človek, ki je v hudi bolečini. Pogosto njihov jok prihaja v valovih (kot da imajo krče) in preneha nenadoma.
4. Jokanje dojenčka se prične pogosto med hranjenji ali takoj po hranjenju.
5. Dojenčki s kolikami se zvijajo, godrnjajo, pritiskajo in so vidno olajšani, ko izpustijo pline.
6. Kolike so najhujše proti večeru (ob uri čarovnic).
7. Pogostost kolik pri prvorojencih je enaka pogostosti pri sorojencih.
8. Jokanje zaradi kolik se zmanjša, če dojenčka gugamo, zibamo, nosimo v naročju, mu »šuškamo« (ššššššš), nežno masiramo predel trebuščka.
9. Dojenčki so med dvema izbruhoma joka lahko popolnoma zdravi in zadovoljni.
10. V mnogih kulturah na svetu dojenčki kolik sploh nimajo!

No, znanstveniki so hitro izključili stare, čudne vzroke za kolike. Današnje teorije o kolikah so naslednje:

1. Manjši trebušni problemi. Dojenčki trpijo zaradi pogostega neugodja ob prebavnih težavah (vetrovi, občasno zaprtje, krči).
2. Veliki trebušni problemi. Dojenčki trpijo hude bolečine zaradi pravih prebavnih obolenj (intoleranca na določeno hrano, gastroezofagealni refluks).
3. Anksioznost matere. Dojenčki so en sam čuteč organ (R. Steiner). Čutijo materino nelagodje, nervozo, strah, občutljivost in se le ta prenaša nanje.
4. Nezrelost dojenčkovih možganov. Nezrelost otrokovega živčnega sistema lahko povzroči, da je dojenček preplavljen z vtisi iz okolice in jih ne more sprejeti vseh naenkrat, zato joče.
5. Dojenčkov temperament. Dojenček je lahko občutljiv ali intenziven in se zelo lahko močno odzove na najmanjše dražljaje.

Vsaka od teh teorij ima svoje zagovornike, toda ali je vsaj ena od njih resnični vzrok za kolike? Ali lahko vsaj ena od teh teorij razloži deset temeljnih dejstev o kolikah?

No, zdaj pa malo predebatirajmo zgornjih pet teorij...

## Prva teorija – male prebavne težave

Mali prebavni problemi: vetrovi, zaprtje, preveč aktivno črevesje; otroci imajo te težave tudi po tretjem mesecu, pa takrat ne jokajo več.

Večino dojenčkov mučijo vetrovi in to kaj pogosto. Prepričana sem, da ste že bili priča podiranju kupčkov, polivanju, bruhanju, godrnjanju, napenjanju, tiščanju in zvijanju dojenčka. Starši, ki menijo, da je vzrok za kolike v črevesnih vetrovih, imajo ponavadi dva svetovalca: babice in/ali zdravstvene delavce. Generacije nazaj so verjeli, da kolike povzročajo vetrovi, le te pa materina prehrana. Hm, kako je potem mogoče, da imajo kolike tudi otroci, ki so hranjeni izrecno po steklenički? Še danes v marsikateri porodnišnici dobite navodila, kateri hrani se morajo doječe matere izogibati, da bodo dojenčki imeli manj kolik ali katera zdravila so primerne za kolike.

Z vsem spoštovanjem naših babic in zdravstvenih delavcev, razburjen jokajoč dojenček v svojem črevesju nima nič več plinov kot miren dojenček. Znanstveniki, ki so z rentgenskimi slikanji primerjali črevesje otrok (Illingworth, 1954), so ugotovili, da med njimi ni nobenih razlik! Znanstveniki, ki so opazovali otroke, ki so dobili nekaj kapljic vode in otroke, ki so dobili kapljice proti kolikam, so prav tako ugotovili, da med njimi ni razlik (Mylicon in Phazyme)! Plin nastane v črevesju zaradi prebavljanja hrane, ne zaradi požiranja zraka med hranjenjem.

Nekateri dojenčki se pred kakanjem močno napenjajo, vidno pritiskajo, se kremžijo in spuščajo glasne glasove. Kakanje dojenčkov včasih izgleda skorajda kot tekma v rokoborbi. Dojeni otroci so zelo redko zaprti. Zaprtje pomeni, da ima dojenček zelo trdo blato (kot zajčji ali kozji bobki). Večina otrok, ki glasno in vidno kaka, kaka normalno, mehko, tekoče blato. Toda, če dojenčki niso zapri, zakaj se pri kakanju tako mučijo?

a) Ko dojenček kaka, nagonsko stiska predel trebuščka okoli želodčka in sprošča zadnjik. To je za majhne dojenčke težko. Mnogi namreč stiskajo oboje, trebušček in zadnjik. Pritiskajo in pritiskajo, a blata ne morejo iztisniti skozi zaprt zadnjik.

b) Dojenčki ležijo plosko na hrbtu. Si predstavljate, kako težko je kakati v takšnem položaju?

Dojenčki med kakanjem godrnjajo in se kremžijo zato, ker trdo delajo, da prebrodijo zgornji dve težavi, ne zato, ker jih kaj boli.

Ali vaš dojenček joka med hranjenjem ali takoj po njem?

Zvijanje in godrnjanje najbrž res zgleda kot ob prebavnih težavah, a ponavadi je le normalna reakcija na normalni prebavni refleks, ki se imenuje »gastro-količni refleks« (prehod hrane iz želodca v črevo). Ta refleks je normalen odziv telesa, ki naroči črevesju: »Hej, delo za vas tam spodaj!«, da se naredi prostor za novo hrano. Večina novorojenčkov se zato pokaka med hranjenjem ali takoj po njem. Nekateri dojenčki tega refleksa ne čutijo, za nekatere pa je, kot da bi jih boksnili v trebuh, zato zajočejo.

Čeprav je večina ljudi še vedno prepričana, da so vetrovi tisti, ki povzročajo kolike, majhni želodčni problemi ne morejo pojasniti naslednjih dejstev:

- Večina dojenčkov s kolikami prek dneva lepo podira kupčke in spušča vetrove.
- Kadar nas odrasle boli trebuh, se zvijamo in krčimo. Dojenčki pa se vedno zvijejo in stisnejo v fetalni položaj, če so vznemirjeni.
- Nekateri otroci jokajo takoj, ko začutijo že majhno nelagodje.
- Kolike se začno pri dveh tednih, končajo pri treh do štirih mesecih. Gastro-količni refleks in vetrovi pa so prisotni takoj po rojstvu in se nadaljujejo tudi po tretjem mesecu.
- Nedonošenčki imajo zelo veliko vetrov in zelo močan gastro-količni refleks že takoj. Po tej teoriji bi morali začeti jokati dva tedna po predvidenem roku poroda, a temu ni tako.

- Kolike so najhujše ob večerih. Večina dojenčkov spušča vetrove in kaka prek celega dne, ne le zvečer. Torej bi po tej logiki morali jokati ves dan, ne le zvečer?
- Jokanje zaradi kolik se velikokrat lahko krasno umiri z zibanjem, nošnjo otroka v naročju, zavijanjem v odejice, šuškanjem in nežnim pritiskom na trebušček ali masažo trebuščka.
- Na svetu je ogromno kultur, ki kolik ne poznajo. Vsi otroci na svetu imajo majhne trebušne probleme. Če bi bili ti vzrok za težave, kako je mogoče, da obstajajo kulture, kjer dojenčki ne jokajo tako in kolik ne poznajo?

## **Druga teorija - veliki trebušni problemi**

Dojenčki trpijo hude bolečine zaradi pravih prebavnih obolenj (intoleranca na določeno hrano, gastroezofagealni refluks).

### Občutljivost na živila.

Prepričana sem, da se je večina doječih mamic srečalo z nasveti, katera hrana je primerna zanjo in otroka in katera ne. Zanimivo je, da se prepovedana hrana med narodni zelo razlikuje, pri nekaterih pa so celo omejitve v smislu ne prehladno, ne pretoplo, ne premočno, ne preslabo, izogibanje mlečnim izdelkom ali, nasprotno, priporočanje mlečnih izdelkov, izogibanje citrusom, itd... Matere, ki hranijo otroka po steklenički, pa ponavadi dobijo nasvet, naj zamenjajo znamko mleka.

V mnogih letih znanstvenih raziskav so ugotovili naslednje: Dojenček lahko zaradi zaužite hrane joka le, če ima resne probleme s prebavo, alergije ali je v njegovi prehrani preveč kofeina, teina, theobromina.

Večinoma doječim materam, katerih dojenčki pogosteje jokajo, priporočamo, naj se za nekaj dni (pri kravjem mleku pa vsaj teden do dva) izogibajo določeni vrsti hrane (citrusi, jagode, paradižnik, fižol, cvetača, brokoli, zelje, poper, čebula, česen, oreški, mleko in mlečni izdelki, jajca, svinjina). To so najpogostejši alergeni. Če mati ne opazi izboljšanja situacije, v tej prehrani verjetno ni vzrok.

### Alergije na hrano

Alergijske reakcije se pri dojenčkih kažejo predvsem na koži, dihalih, itd... ne nujno toliko v bolečini prebavljanja. Dojenčkovo črevesje ob rojstvu še ni povsem zrelo in razvito. Nezrelost črevesja lahko povzroči, da se prek črevesne stene absorbirajo tudi velike molekule snovi, ki so povzročiteljce alergij. Proti koncu prvega leta otrokove starosti šele postane črevesje prva prepreka za alergijske povzročitelje, zato pravimo, da večina otrok alergije okoli enega leta dobesedno »preraste«.

Mnogo let so zdravniki verjeli, da je otrok lahko alergičen na mleko lastne matere. Švedski znanstveniki so te teorije ovrgli šele leta 1983. Dokazali so, da otroci niso alergični na materino mleko, ampak na snovi, ki se v sledovih pojavljajo v materinem mleku (npr. alergena živila). Če je doječa mati na dieti, težav ni več.

Najpogostejša alergena, ki povzročata težave, sta kravje mleko in soja. Ko mati popije kozarec kravjega mleka, preidejo beljakovine in druge alergene snovi v materino kri (in posledično v materino mleko) že nekaj minut po zaužitju (oz. po vsrkanju v črevesju).

### Kofein

Nekateri otroci so »superobčutljivi«. Poskočijo takoj, ko zazvoni telefon, zajokajo, ko zavohajo močan parfüm. Nekateri dojenčki postanejo »hiper« zaradi najmanjše vrednosti

kofeina (kava, čaji, kole, čokolade) ali zdravil (dietne pilule, dekongestivi, nekatere kitajske zeli) v materinem mleku.

### Gastroezofagealni refluks (GER)

Pediatri so preučevali GER kot možen vzrok za kolike pri dojenčkih. GER je stanje, ko se želodčna vsebina in kislina dvigata nazaj v požiralnik (odrasle peče zgaga). Veliko dojenčkov ima v prvih mesecih manjšo stopnjo refluxa – pravimo, da »polivajo«. Če lepo napredujejo pri teži in v razvoju, je to bolj »pralni problem«. Nekateri dojenčki polivajo v loku in zelo velike količine. Pri njih je problematično, če slabo napredujejo na teži, če zelo pogosto bruhamo in jih želodčna vsebina tudi močno peče v ustih in grlu.

Zakaj teorija o velikih želodčnih problemih ne drži?

- Če bi mati ugotovila otrokovo alergijo na določeno hrano in jo izločila iz svoje prehrane, bi puffff – vse težave takoj prenehale, otrok ne bi več jokal. A žal ponavadi ni tako.
- Če bi alergija povzročala kolike, bi morali biti otroci, hranjeni s prilagojenim mlekom (narejenim iz kravjega) posebej bolj sitni in jokavi, saj zaužijejo stokrat večjo količino mlečnih beljakovin kot dojeni otroci. Toda, kolike so enako pogoste v obeh skupinah.
- Avstralski znanstveniki so v eni od raziskav hospitalizirali in opazovali 26 otrok s kolikami. Le eden od njih je imel GER.
- Večina otrok, ki ima zelo resen refluks, ne občuti nobene bolečine. Raziskava, kjer so preučevali 219 hospitaliziranih otrok, je pokazala, da 39% otrok močno bruha, 30% ne napreduje na teži, a le redki so jokali več kot normalno.
- Kolike se začnejo pri dveh tednih in ponehajo pri treh od štirih mesecih. Novorojenčki so od rojstva izpostavljeni alergenom in polivanju. Po tej logiki, bi morali imeti težave ves čas.
- Nedonošenčki nimajo kolik prej kot dva tedna po predvidenem roku poroda. Prezgodaj rojeni dojenčki ne pokažejo težav prej, čeprav so dnevno izpostavljeni alergenom in bruhanju/polivanju.
- Kolike so najhujše zvečer. Če bi veliki želodčni problemi res povzročali kolike, bi otroci jokali noč in dan, saj jedo isto hrano in polivajo od jutra od večera.
- Na svetu je ogromno kultur, ki kolik ne poznajo. Večina dojenčkov, ne glede na to, kje živijo, poliva in bruha zaužito hrano. Kljub temu dojenčki v nekaterih kulturah NIKOLI ne trpijo zaradi kolik.

### **Tretja teorija - Ali materina anksioznost povzroča kolike?**

Rojstvo dojenčka vsem staršem prinese čudovito izkušnjo in velike skrbi. Res so redki starši, ki ob rojstvu otroka ne čutijo anksioznosti in ne dvomijo v svoje sposobnosti in ravnanje z dojenčkom. Materinstvo in majhen dojenček sta za mnoge matere povsem novo doživetje, na katerega nikoli ne morejo biti dovolj pripravljene. Skrb za dojenčka pri človeku ni povsem nagonska, avtomatična. Razen če imate že veliko otrok.

Seznam TOP 10 stresnih faktorjev »frišnih« mamic:

1. Močna utrujenost.
2. Neizkušnost.
3. Izoliranost od širše družine in prijateljev.
4. Nezadostna izolacija pred vsiljivimi sorodniki in prijatelji.
5. Neutolažljiv dojenčkov jok.
6. Razdražljivi prepri s partnerjem.
7. Izguba potrditve na delovnem mestu, manjša plača ali nagrade za dobro delo.
8. Negotovost glede lastnega telesa.
9. Nestabilnost hormonov po porodu.
10. Prednosečniška oblačila nam niso prav.

Mlada mati po porodu pade v zmešnjavo čustev, skrbi, kopico nasvetov, mnoge se soočajo z blažjo ali težjo obliko depresije. Vse matere čutimo pritiske in smo zbegane.

Torej tudi mamina anksioznost ni vzrok za otrokove kolike? Popolnoma razumljivo je, da se mamice jokajočih in večno nezadovoljnih otrok ne počutijo dobro ter da občutijo ljubosumje do mater, ki nimajo takšnih težav. Ta občutja so lahko hud pritisk na materino samozavest in razumljivo je, da se sprašuje, ali otrok joka zaradi njene anksioznosti. Zapomnite si - dojenčki so le dojenčki. Ne znajo vam povedati, da jim je vroče, da jih zebe, da so lačni, da so žejni, da si želijo bližine. To znajo povedati le z jokom. A kljub povedanemu je nekaj dejstev, da materina anksioznost vendarle vpliva na vedenje dojenčka:

- Anksioznost zmanjšuje zalogo mleka in ovira izcejalni refleks, kar lahko povzroči frustracijo pri lačnem dojenčku.

- Mamica je lahko močno depresivna in vznemirjena, da ni emocionalno sposobna poskrbeti za svojega dojenčka. Se vam je že zgodilo, da je dojenček v vašem naročju divje jokal, vse popoldne ste se spraševali, kaj je narobe in kaj lahko storite, nato je prišla na obisk tašča, prijela otroka in otrok je takoj utihnil?

- Anksiozna mamica se boji rokovati z dojenčkom. Strah jo je previjanja (plenice ne zategne dovolj in se ponovno odpre), dojenja (težave), cartanja (dojenček se v našem naročju krega, imamo občutek, da nas zavrača). Mamica ima lahko občutek, da dela vse narobe.

- Nervozna mamica bo skakala od ene metode ali rešitve k drugi. Otroka bo poskušala podojiti, nato mu bo ponudila stekleničko, nato ga bo previla, itd... s tem dojenčka le še bolj vznemiri.

Teorija o anksiozni materi pade na izpitu v naslednjih treh točkah:

- Kolike pri nedonošenčkih se začnejo dva tedna po predvidenem roku poroda. Če bi materina anksioznost res povzročala kolike, bi bile te zagotovo največje takoj po rojstvu, saj je imeti nedonošenčka nadvse stresno prav na začetku, ko je otrok še na intenzivni negi.

- Otroci ki imajo kolike, so videti, kot da jih hudo boli. Tudi če bi vaš otrok čutil nervoznost, zakaj bi potem jokal zaradi bolečine?

- Kolike so enako pogoste pri prvorojencih kot kasnejših sorojencih. To je najbolj močan argument proti povezavi med anksioznostjo in kolikami. Izkušeni starši so mnogo bolj samozavestni, zato naj bi bili kasnejši otroci manj nagnjeni h kolikam.

Torej brez skrbi, tudi vaša nervoznost ni tista, ki povzroča kolike pri vašem dojenčku!

Vekanje dojenčka je tisto, ki sproži rdeči alarm v vašem živčnem sistemu, da se VI počutite bolj napeti in anksiozni!

### **Četrta teorija: dojenčkovi nezreli možgani povzročajo kolike**

Večino zdravnikov so nekaj let nazaj učili, da so kolike prebavni problem. Nato so to teorijo zamenjali s konceptom možganske nezrelosti. Verjeli so, da je vzrok kolik v nezrelosti in nerazvitosti otrokovega živčnega sistema, ki povzroča prekomerno stimulacijo. Ta teorija je popularna še danes – toda saj je popolnoma jasno, da so vsi človeški mladiči NEZRELI ob svojem rojstvu! Kaj pravzaprav natančno je nezrelo v otrokovih možganih, kar lahko povzroči nenadzorovan in dolg jok?

#### Duševne sposobnosti večine pravkar rojenih otrok

V milijonih let je mati narava poskrbela za preživetvena »orodja« ki so lahko bila »vprogramirana« v otrokove možgane, ob rojstvu v velikosti jabolka:

1. Kontrole preživetja (sposobnost obdržanja krvnega pritiska, dihanje, itd.)

2. Refleksi: kopica zelo pomembnih avtomatskih obnašanj, ki pomagajo dojenčku (kihanje, sesanje, požiranje, jokanje, itd.)

3. Omejena kontrola mišic in čutov (ko je otrok sposoben dihati in jesti, mu omejene sposobnosti dovolijo še dotikanje, okus, pogled naokoli in komunikacijo s svetom – jok).

4. Nadzor nad stanjem (dojenčki imajo neverjetno sposobnost: Stanje VKLJUČENOSTI – učenje, komunikacija s svetom, gibanje. Stanje IZKLUČENOSTI – spanje in počitek).

## Nadzor nad stanjem, dojenček lahko vklaplja/izklaplja zunanji svet

Kadar govorimo o nadzoru nad stanjem dojenčka, govorimo o njegovi čuječnosti. Stanje lahko varira od globokega spanca, lahkega spanca, pa vse do kričanja na ves glas. Nekje vmes je stanje tihe čuječnosti. Takrat so njegove oči široko odprte in jasne, obrazek mirno sproščen in opazuje dogajanje okoli sebe. Nekateri dojenčki imajo odlično kontrolo nad stanjem. Ko svet postane kaotičen, se enostavno izklopijo in zaspijo. Drugi začnejo jokati.

### Na pomoč – svet je prevelik!

Glede na to, kako zanimiv je svet, ni čudno, da večina dojenčkov kaj kmalu postane preveč stimuliranih. Nekateri znajo svet enostavno izklopiti in zaspijo, nekateri potrebujejo pomoč. Nekaterih dojenčkov ne zbudi glasen hrup, druge zbudi najmanjši pihlaj vetra.

### Kaj pa premalo stimulacije?

V naši, zahodnjaški kulturi je navada, da dojenčke po hranjenju odložimo v košare, zibelke ali otroške stolčke. Če spi, jih ponavadi odložimo v oddaljeno sobo, zatemnimo prostor, utišamo dogajanje. Si predstavljate, kako hrupno je v materinem trebuščku? Dojenčkom gre nenadna tišina in popoln mir hudo na živce. »Uaaaaaahaaaaa - na pomoč- zaprt sem v omaro! Spravite me ven!!!« Ali pomanjkanje stimulacije pomeni, da se dojenček dolgočasi? Ne. Ali potrebuje mir in tišino? Ne. Dojenček si želi pulzirajoči ritem (nošenje, zibanje), sesanje, toploto in beli šum. Kaj menite, zakaj veliko dojenčkov krasno zaspri ob centrifugirajočem pralnem stroju ali šumu vode iz pipe, da o čudodelnosti sesalnika za prah sploh ne govorimo! Kraljici vsega pa sta materino naročje in dojenje.

Nezrelost možganov je le en majhen košček v sestavljanju kolik. Tudi ta teorija pade pri dveh dejstvih:

1. Prezgodaj rojeni otroci nimajo nič več kolik kot otroci, rojeni ob roku. Če bi bila razvitost, zrelost možganov ključna, bi imeli nedonošenčki mnogo več kolik. Pa prav ti majhni otročki skorajda nikoli ne jokajo zaradi nekega neznanega vzroka in prenehajo takoj, ko so njihove potrebe zadovoljene.
2. Mnoge kulture po svetu ne poznajo kolik. Tudi to dejstvo dokazuje, da razvitost možganov ni edin vzrok za dolgotrajen in glasen jok. Ne obstaja biološki razlog, da bi bili možgani dojenčkov v nekaterih kulturah bolje razviti kot možgani drugih otrok.

## **Peta teorija: dojenčkov temperament**

Dojenček je lahko občutljiv ali intenziven otrok in se zelo lahko močno odzove na najmanjše dražljaje.

Vsi, ki ste kdaj videli skupinico dojenčkov, ste verjetno opazili, da so nekateri mirni, drugi pa kar švigajo naokoli. Kaj določa osebnost, temperament dojenčka? Včasih so verjeli, da temperament otrok dobiva preko materinega mleka. Tam, kjer gospe niso dojile, so zato zelo skrbno izbirali dojilje. Dandanes menimo, da je temperament zapisan v njegovih genih, nekaj pa prispeva tudi vpliv okolice. No, po tej logiki bi morali imeti plahi starši vedno plahe otroke?

Pa pogledjmo, kako lahko temperament prispeva h kolikam. Majhen dojenček je kot čoln na morju. Če je čoln stabilen, trden in morje mirno, bo lepo plul čez obdobje dojenčka. Če je čoln nestabilen ali morje močno valovito, imamo izziv. Ko so otroci malce starejši in znajo že sami upravljati stabilnost, ni več toliko težav. Večina otrok je nekje vmes, srednjega temperamenta, a med njimi se najdejo tudi izzivalci. Presvetlo? Preglasno? Pretemno? Pretiho? Kako naj potem krmarimo starši?

Ko otroci odraščajo, ne postanejo manj intenzivni ali manj občutljivi. V tem času razvijejo



druge spretnosti, ki jim pomagajo kontrolirati njihov temperament in se bolje razumejo z zunanjim svetom.

Večina dojenčkov se začne pri treh mesecih smejeti, se prevračajo, kobacajo, raziskujejo rokice in okolico. Kako nenadno se otrok spremeni iz jokajočega, nebogljenega dojenčka v bitje, ki je končno začelo komunicirati na, nam odraslim, bolj prijeten in razumljiv način. Torej, če imate dojenčka, ki je trenutno res težave – nikar ne izgubite srca – kmalu bo bolje!

Je torej temperament povzročitelj kolik? Verjetno ne. Zadeva pade na treh točkah:

1. Jokanje zaradi kolik se prične pri starosti dveh tednov in traja do tretjega-četrtga meseca. Temperament ima otrok od rojstva dalje in bo tak še celo njegovo življenje. Vzrokov za kolike tu torej ne najdemo.
2. Nedonošenčki razvijejo kolike dva tedna po predvidenem roku poroda. Tukaj bi vsekakor pričakovali, da je nezrel, majhen nedonošenček bolj nagnjen h kolikam kot donošen otrok. Prav tako bi pričakovali, da se kolike pričnejo takoj, ne šele tedne ali celo mesece kasneje.
3. Temperament ne more biti vzrok za kolike, ker v mnogih kulturah kolik sploh ne poznajo, kljub temu pa so otroci lahko čustveni in intenzivni.

Če torej milijone dojenčkov po svetu ne joče zaradi vetrov, kisline, refluksa, mamine nervoze, možganske nezrelosti, KAJ PA JE POTEM VZROK ZA KOLIKE???

Sledi presenečenje. Mnogi, ki ste se z branjem prebili do sem, boste zdaj začeli zmajevati z glavo. Pa saj to ni res, saj ni to tako enostavno... Dajmo, če ste prebrali do sem – berite dalje ...

## **Resnični vzrok za kolike – MANJKAJOČI ČETRTE TRIMESTER**

Kaj je četrti trimester?

Dojenček se v telesu razvija tri trimestre – devet mesecev. V tem času doživi fantastičen in nadvse kompleksen razvoj. Toda, ko se rodi, potrebuje še najmanj tri mesece, da se »zbudi« in postane aktiven partner v vaši zvezi. Čas med rojstvom in tremi meseci imenujem otrokov četrti trimester. Dejstvo je, da se človeški mladič v primerjavi z drugimi sesalci rodi precej bolj nezrel in nesposoben za samostojno življenje. Če bi človek rasel v maternici še naslednje tri mesece, se zaradi omejitev porodnih poti in večje glave ne bi mogel več roditi.

Torej so vsi človeški mladiči dejansko tri mesece nedonošeni. Huh - ta je pa huda, kaj? Sem vas presenetila? Mislite, da je človeški mladič po devetih mesecih v maternici pripravljen na rojstvo? Prepričana sem, da ste bile matere pripravljene. Si predstavljate, da bi bile noseče še tri mesece dlje? Gotovo ne. Novorojenček se zna smejeti, zna sesati palček, a ob rojstvu je še vedno zarodek in potrebuje vsaj tri naslednje mesece varno zavetje maternice – naše naročje, sesanje pri prsah, nošenje, zibanje in zvoke, podobne tistim, ko je bil še v trebuhu.

Kako je v maternici? Kaj vidimo? Mišične stene, ovoji s svilenimi mebranami, bazen s toplo amnijsko tekočino, pulzirajoča placenta, neomejena hrana in pijača in kisik. V središču vsega tega je vaš otrok. Zaščiten pred lakoto, bacili, mrzlim vetrom, hudobnimi živalmi, zvedavimi sorojenci. Toplo mu je in prijetno, ko krčenje mišic nežno masira njegovo telo. Res je, da je znotraj precej tesno, zarodek je ugnezden in zvit kot majhen strokovnjak za jogo – varen. Prostor v maternici ni tih in pri miru. Mamica, ki prek dneva hodi naokoli, ziba trebušček. Ali zdaj veste, zakaj so vas dojenčki najbolj močno brcali ponoči, ko ste se umirili? Seveda, prek dneva so spali in se zibali, ko pa ste se vi umirili, se je zbudil zarodek. In v maternici je zelo glasno. Šum krvi, ki se požene po žilah, je enak šumu močnega sesalca za prah ali sušilniku za lase. In ta šum je zelo glasen ŠŠŠŠŠŠŠŠŠŠŠŠ.

Zanimivo - kljub tesnemu prostoru, hrupu, nenehnemu premikanju – dojenčka ne vznemirja prav nič. Prav nasprotno - vse to ga celo pomirja. Bi kar ostali tam, vsaj še tri mesece?

Mnogo let arheologi raziskujejo skrivnosti naših prednikov. Od postavljanja iz štirih na dve nogi in naprej... Skozi razvoj je vidno, da so ženske rojevale vedno bolj nezrele otroke. Z razvojem ljudi so se večali njihovi možgani. Človeške ženske moramo roditi otroke prekmalu, da jih lahko sploh še porodimo! Tekom tisočletij je tako človeški zarodek prišel na stopnjo, ko ima ob rojstvu:

- možgane velikosti jabolka, kjer so shranjeni osnovni refleksi, ki omogočajo preživetje takoj po rojstvu (sesanje, izločanje, vzdrževanje bitja srca)
- zelo ozko glavico, katere kosti niso zarasle popolnoma, da se lahko prilagodijo porodnemu kanalu; možgani so zaščiteni z ovojnicami.
- med porodom se glavica rotira (ste opazili, da laže spravite zamašek iz steklenice, če ga malce obrnete in potegnete ven?)
- dandanes torej ženske rodimo svoje otroke približno tri mesece prej, kot so otroci dejansko zreli za življenje izven maternice, in kljub vsemu je poroditi otroka še vedno težko in tesno

Ženske v mnogih kulturah sveta in naše prednice so svoje otroke normalno nosile vedno ob sebi, privezane ob svoje telo. Dojenčki se tedaj dojijo neomejeno, povprečno na dvajset minut. Matere so z otroci tako uglašene, preden otrok začne lulati in kakati, mati začuti otrokovo napenjanje in ga podrži stran od svojega telesa, da otrok izloča.

Zakaj dojenčki potrebujejo četrti trimeser?

Ko otroka porodite, so njegovi čuti bombardirani z novim svetom in doživetji. Mavrica svetlobe, barv, zvokov, občutki mraza, neugodja ob kakanju, ... večina otrok si ob tem najbrž misli: »Pa saj to sploh ne more biti res!« Veliko dojenčkov opravi s spremembami nekako mimogrede. A ne vsi. Ti potrebujejo zibanje, tresljaje, sesanje, toploto in tesnost okoli ročic in telesa, šuškajoče zvoke (zanimivo, pri vseh narodih se najdejo besede za pomiritev otrok, ki vsebujejo zvoke ŠŠŠŠŠ). Vsi ti občutki posnemajo okolje maternice, zato so vse kulture na svetu v tisočletjih izumljale metode za pomirjanje dojenčkov. Četrti trimeser pomiri dojenčke, to je tisto, kar res potrebujejo. A ne zato, ker bi bili RAZVAJENI ali ker bi jih že takoj ovijali v vato in zaščitniško varovali pred zunanjim svetom. Zato, ker pri nekaterih otrocih izzove zunanji svet močan odgovor, nanj enostavno še niso pripravljeni. In to povedo z jokom. Prav bi bilo, ko bi vsi starši lahko podarili svojemu otroku rojstnodnevno darilo: četrti trimeser.

## **Maternica z razgledom**

Se spominjate nepozabnih občutkov, ko ste prvič videli in ko ste se prvič dotaknili svojega otroka? Na kaj pomislite ob teh trenutkih? Na njegov globok pogled, prvi podoj, ... in občutke »Kako bom lahko odgovorna/en za tako ranljivo bitjece?« Dokler je bil dojenček varno v vaši maternici, je bilo samoumevno, sedaj pa so se stvari močno spremenile. Popkovina je sedaj povezava med vašimi ušesi in otrokovim jokom. Navezanost je kot nevidna elastična vrv med vami in otrokom. Lahko hodite okoli hiše, a ko zaslišite otrokov jok – odhitite noter.

V današnjem modernem svetu ni lahko biti hodeča maternica. Nekatero sveže mamice ob petih popoldan opazijo, da so še vedno v pižami in da niso utegnile jesti. To naše bitje nas zaposluje neprenehoma. Zgodi se, da se želite stuširati in odložite otroka, ki je popolnoma mirno spal v naročju, v zibelko. Uaaaaaaaaaaaaa, tudi stuširati se mi ne pusti? Če bi znal otrok govoriti, bi rekel: »Pa saj si me prej devet mesecev nosila neprenehoma, kaj pa je teh nekaj minut?«

Žal je preveč staršev v naši kulturi prepričanih, da je narobe, če dojenčka nosimo in cartamo. Mnogi mladi starši mislijo, da morajo že majhnega dojenčka naučiti reda, discipline. Svojega otroka obravnavajo kot nekaj, kar je potrebno natrenirati. V mnogih svetovnih kulturah (tudi

visoko razvitih, npr. pri Japoncih) upoštevajo dojenčkove potrebe povsem drugače. Dojenčki nikoli ne spijo sami in le redkokdaj zapustijo roke odraslih ljudi vsaj prvih 105 dni. V nekaterih kulturah otroke prvih devet mesecev nikoli ne položijo v kontakt s tlemi. V teh kulturah kolike ne obstajajo.

### **Veliki slovenski mit: majhne dojenčke je mogoče razvaditi**

Pred rojstvom našega prvega otroka, sta dve stvari, ki jih starši zagotovo vemo:

1. Zunaj je ogromno preveč razvajenih otrok.
2. Moj otrok zagotovo ne bo postal eden od njih.

Vsi si želimo vzgojiti spoštljive otroke in nekateri strokovnjaki nas opozarjajo, da če se bomo odzvali na dojenčkov jok, jih bomo naučili manipuliranja z nami. So nošenje, cartanje, dojenje dojenčka res slabe razvade?

K sreči poznamo dogovor na to vprašanje: NE, NE in še enkrat NE. Nemogoče je, da bi majhnega dojenčka v prvih mesecih življenja razvadili. Žal pri nas, razen Elizabeth Pantley in nekaj redkih biserov (Ksenija Šoster Olmer), ni kaj dosti literature na to tematiko. Matere se ravnajo po dvajset, trideset in več let starih knjigah (avtorjev od Stoppardove do dr. Spocka ali Ferberja). Priporočam, da raje berete dela dr. Searsa!

Kljub novejšim spoznanjem smo mladi starši še vedno zaskrbljeni, kadar naša okolica meni, da naše otroke preveč nosimo, pogosto dojimo ali celo spimo v skupni sobi ali postelji. »Ne razvadi otroka« nam dobesedno brni nekje zadaj, v naših možganih.

Lahko se je počutiti zmanipulirano, če imate dojenčka, ki se zbudi vsakič, ko ga želite nežno položiti v zibelko. Pustiti ga jokati? Mislite, da ga boste s tem res naučili samostojnosti? To je podobno, kot da bi ga pustili v pokakani plenički, da bi njegova koža postala bolj odporna.

Ne razumite me narobe. Nič nimam proti temu, če dojenček spi v svoji sobici, svoji posteljici ali če ste mu postavili določen urnik hranjenja. Nekateri družine red in natančen urnik močno potrebujejo. A če se v takšno družino rodi otrok, ki se ne more prilagoditi redu in urniku, noče zaspati v svoji posteljici, ... lahko to postane hud problem. In naš odgovor na to vprašanje so najlažje – kolike.

Discipliniranje otrok je zelo pomembna naloga staršev, toda ne pri majhnih dojenčkih. Ko s svojimi rokami zibate dojenčka, ko se doji in čuti vaši bližino, mu sporočate: »Ne skrbi, tukaj sem če me potrebuješ«. Vzemite vsaj prve tri mesece s svojim dojenčkom kot čisto zlato, neprecenljiv zaklad, posvetite se z vso močjo in žarom in uživajte v tem času, ker, hja - kako znučano se sliši - taaaaakoooo hitro mine! In ko se vam otrok pri dveh letih prvič vrže po tleh in izrazi svoj lastni jaz, se boste vprašali: »Kje je tisti majhen, nebogljjen dojenček?«

Prepričana sem, da je pravi vzrok kolik v manjkajočem trimestru. Nimam namena prepričevati, da je to edina prava resnica, vesela bom nadaljnje odprte razprave na to temo.

Še testiranje teorije o manjkajočem trimestru:

1. Jokanje zaradi kolik se ponavlja začne okoli drugega tedna starosti, najhujše je pri šestem tednu in se konča pri treh do štirih mesecih otrokove starosti. Prva dva tedna v življenju so novorojenčki zelo redko v budni, čuječi fazi. Po dveh tednih je lahko dojenček čuječ že krajši čas. Večina otrok se kar lepo sprijazni s tem stanjem, občutljivejši dojenčki pa imajo težave, pričnejo jokati. Pri šestih tednih so dojenčki že lahko zelo čuječi in preveč stimulirani. Pomirjajo jih le imitacije maternice. Okoli tretjega meseca kolike izginejo. Otroci so razvili določene sposobnosti, znajo se smejati, gruliti, sesati, dobro obvladajo dojenje, komunicirajo s svetom okoli sebe. Sedaj so pripravljeni na rojstvo.

2. Prezgodaj rojeni dojenčki nimajo več kolik kot ob roku rojeni dojenčki. Kolike nedonošenih dojenčkov se pričnejo dva tedna po predvidenem roku poroda. Nedonošenčki izredno veliko spijo, celo v zelo hrupnem okolju intenzivne enote. Nedonošenčki nimajo razvitega stanja kontrole budnosti, mislijo, da so še vedno v maternici. Ko preidejo datum pričakovanega poroda, se šele zbudijo v stanje bolj aktivne čuječnosti.

3. Dojenčki s kolikami krčijo obrazne mišice, se zvijajo in napenjajo, presunljivo tarnajo, kot človek, ki je v hudi bolečini. Pogosto njihov jok prihaja v valovih (kot da imajo krče) in preneha nenadoma. Mnogi dojenčki lahko jokajo tudi zaradi močno trivialnih razlogov – prežarka svetloba, hrup... So kot požarni detektorji: Takoj ko je malce dima, zatulijo na ves glas. Mnogo staršev je ugotovilo, da dojenčka pomirja vožnja v avtomobilu ali da se pomirijo med dojenjem.

4. Jokanje dojenčka se prične pogosto med hranjenji ali takoj po hranjenju. Dojenček, ki joka med hranjenjem ali tako po njem, močno reagira na gastro-kolilčni refleksi. Ta težava ponavadi mine v tretjem mesecu.

5. Dojenčki s kolikami se zvijajo, godrnjajo, pritiskajo in so vidno olajšani, ko izpustijo pline. Vsi dojenčki imajo vetrove, ta refleks muči le dojenčke, ki so zelo občutljivi in temperamentni. Večina teh dojenčkov preneha jokati, ko jih zibamo v naročju in jim nežno masiramo trebušček.

6. Kolike so najhujše proti večeru (ob uri čarovnic). Kako se počutite vi ob koncu napornega dneva? Utrujeni? Z dojenčki je enako. Dnevno dogajanje je zanje kot velikanski tobogan v Gardalandu, divja vožnja in aktivnost, adrenalin. Zvečer pa je utrujenost le kaplja čez rob.

7. Pogostost kolik pri prvorojencih je enaka pogostosti pri sorojencih. Starši, ki imamo več otrok, jih med seboj kar naprej primerjamo. Vem, ni prav, a tako je. Ta je spal tako, ta tako, tretji tako ... problem nastane, če sta bila prva dva otroka »pridna«, nato pa se nam rodi tretji, ki je drugačen ... Ob delu in posvečanju starejšim otrokom tako za najmlajšega včasih ni dovolj časa in potrpežljivosti.

8. Jokanje zaradi kolik se zmanjša, če dojenčka zibamo, nosimo v naročju, mu »šuškamo« in mu nežno masiramo predel trebuščka. Večina trikov za pomirjanje posnema materin trebuh, enako velja za zvoke.

9. Dojenčki so med dvema izbruhoma joka lahko popolnoma zdravi in zadovoljni. Če predpostavljamo, da so dojenčki rojeni prezgodaj, sicer pa zdravi in zadovoljni, je popolnoma normalno tudi pričakovanje, da bo otrok zvečer preutrujen in bo lahko kakšen dogodek kaplja čez rob prenapolnjene čaše.

10. V mnogih kulturah na svetu dojenčki kolik sploh nimajo! Ko so antropologi preučevali družbe, v katerih kolik ne poznajo, so ugotovili, da imajo matere otroke vedno ob sebi, jih hranijo zelo pogosto in neprestano zibajo in jim pojejo. Matere tem otrokom nekaj mesecev predstavljajo konstantno posnemanje življenja v trebuhu.

Če je rešitev tako enostavna, zakaj imamo potem starši v naši kulturi take težave s kolikami? Zato, ker se bojimo, da bomo dojenčka razvadili, če ga bomo vzeli v naročje, če se bo dovil pogosto in brez urnikov, če bo spal v naši bližini,...

Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri La Leche League International