

KOOLIKUD EHK GAASIVALU

Olemus

Seni teadmata põhjusel kutsuvad ülepingses närvisüsteem mõnedel (tundlikel) imikutel esile soolte kramplikke kokkutõmbeid, mida nimetatakse **koolikuteks**. Sellised kokkutõmbed võivad häirida toidu ja gaasi liikumist sooltes ning põhjustada sooleseina venitust, mis tekitab valu.

Sümptomid

On teada, et kõik lapsed nutavad, sest teisiti ei oska nad oma muret näidata. Umbes kolmandikul imikuist esineb nutuhoogudega kõhuvalu, mis kestab umbes 3 tundi päevas kolmel- neljal päeval nädalas. Koolikute all kannatav imik nutab iga päev enamasti ühel ja samal ajal ega reageeri lohutamiskatsetele. Tavaliselt nutab laps sellisel juhul pärastlõunati, õhtuti või hilisõhtuti. Nutt on tavaliselt vali ja lohutamatu ning erineb nutust, mis annab märku tühjast kõhust, märjast mähkmeest või üksi jätmisest.

Koolikuis lapse kõht on suur ja punnis, selle eesseinal kumavad läbi naha veresooned. Ta tõmbab jalgu vastu kõhtu, topib rusikaid suhu ja siputab ägedalt käsi-jalgu. Nutvat last on võimatu rahustada, ta ei ole nõus rinnaimemisega või imeb rinda väga lühidalt. Pärast toitmist võib ta muutuda varasemast veelgi rahutumaks. Lõpuks nutab ta end magama, kuid uinumine on raske ning uni on häiritud.

Koolikutega laps on nutuhoogude vaheajal heatujuline, sööb hästi, kasv ja areng normipärane. Beebide koolikud kaovad tavaliselt iseenesest kolme kuni nelja kuu vanusena, ilma et neist jääks mingit püsivat kahjustust.

Tekkepõhjused

Kõhugaaside teke on iseenesest normaalne protsess. Rinnapiimas sisalduv laktoos (piimasuhkur) laguneb sooles mikroobide toimel, tekitades gaase. Kui gaase koguneb soolde ülemäära, põhjustab see kõhuvalu.

Koolikute põhjus on siiani ebaselge. Võimalik, et koolikute tekkimisel mängib rolli ebaküps närvisüsteem. Seetõttu reageerib laps ümbrusest pärit stimulatsioonile üliägedalt ja püüab end vanematele arusaadavaks teha nutu abil.

Samuti võib koolikute põhjustajaks olla ema stress. Näiteks on leitud, et gaasivalusid on rohkem lastel, kelle emadel on olnud raske või tüsistustega kulgenud rasedus ja sünnitus. Samuti keisrilõike teel sündinud lastel.

Nuttev laps tekitab emale ja teistele kodustele suurt stressi ning nende seisund kandub omakorda üle lapsele. Tekib nõ suletud ring kus lapse rahutus muudab vanemad rahutuks ja see omakorda süvendab tekkinud probleemi.

Eespool mainitu kõrval on veel mitmeid teisi põhjusi, mis võivad imikutel koolikuid põhjustada:

- ❖ seedetrakti ebaküpsus
- ❖ liigne gaas, mis kutsuvad esile soole venituse
- ❖ lehmapiimaallergia
- ❖ vähene heade bakterite arv sooletraktis

Gaasivalude leevendamiseks

Beebit aitab kõik see, mis vähendab tema stressi ja soodustab lõdvestumist.

Eelkõige tuleks püüda parandada lapse enesetunnet, kasutades näiteks järgmisi lohutamise võtteid:

- ❖ last võiks kanda kõhukotis või kõhule seotuna suurrätikus. Teie kehast kiirgav soojus, südamelöögid ja liigutused meenutavad lapsele tema üsasisest perioodi, mis aitab lapsel lõõgastuda.
- ❖ kiigutada hällis või kiiges
- ❖ sõidutada autoga või vankriga
- ❖ kõhumassaaž kellaosuti liikumise suunas
- ❖ painutada lapse jalgu ettevaatlikult vastu kõhtu
- ❖ soe vann või soe õlikompress kõhule (36-37°C)

Ehkki koolikuid on sageli seostatud imetava ema toitumisega, on see seos siiski nõrk. Kuid mõned imikud võivad olla siiski mõnede toiduainete suhtes tundlikumad, mistõttu peavad ka emad toitu tähelepanelikumalt valima.

Vältida tuleks:

- ❖ kofeiini sisaldavaid jooke (kohv, kange tee, koolajoogid), sest rinnapiimas sisalduv kofeiin muudab imikud sageli rahutuks
- ❖ lehmapiimatooteid (koor, piim), mis võivad põhjustada vastsündinul allergiat. Sümptomiteks võivad olla kõhuvalu, nutt ja ebaregulaarne sooletegevus, aga ka kõhulahtisus

- ❖ magusaid ja karboniseeritud jooke, mis võivad soodustada käärimisprotsesse ning põhjustada gaasi teket beebi sooles
- ❖ sibulat, küüslauku ja teisi tugevamaitselisi toiduaineid. Nende tugev maitse võib mõjutada ka rinnapiima maitset, mistõttu laps keeldub seda imemast

Samas võib rinnaga toitmise ajal julgesti enamikku toiduaineid süüa. Jääge oma tavalise menüü juurde ja jälgige, kuidas laps sellele reageerib.

Kunstlikul toidul oleval lapsel võib abi olla toidusegu vahetamisest, kuid toitu vahetada mitte sagedamini kui kord kuus. Kui on diagnoositud allergia, võib arsti soovitusel hakata andma lapsele allergikutele mõeldud piimasegu. Sellises piimasegus on piimavalk lõhustatud ning muudetud lapsele kergemini omastatavaks.

Apteegis on saadaval ka mitmeid ravimeid, mis on mõeldud gaasivalude leevendamiseks. Milline neist lapsele kõige paremini toimib, on iga lapse puhul erinev. Nende toimel muudetakse sooles olevad gaasimullid väiksemaks, et oleks kergem väljutada. Gaaside hulga vähenemine sooles muudab lapse enesetunde paremaks. Antud ravimid ei imendu sooles, neil puuduvad kõrvaltoimed, seega on kasutamine imikutel ohutu.

Kõhugaasid on lapse jaoks ohutud, kuid tasub tähele panna, et gaasivalude varjus ei jääks märkamata mõni tõsine ja ägedat sekkumist nõudvat haigust. Kui beebi käitumine muutub teistsuguseks, nutt kõlab isemoodi, lapsel ilmnevad palavik, oksendamine, kõhulahtisus või väljaheites on verd, tuleks kindlasti arstiga ühendust võtta.

Uuringute kohaselt on suurenenud risk depressiooniks, ärevuseks ja stressiks nendel emadel, kelle laps kannatab koolikute all. Suurenenud depressioon jällegi vähendab kiindumusuhete loomist. Abi tuleks otsida oma pereliikmete seast ning vajadusel pöörduda arsti poole.

Eneseabi võtted:

- ❖ **Puhka.** Rahustage last abikaasa või elukaaslasega kordamööda. Paluge abi sõpradelt või teiselt pereliikmetelt. Leidke endale võimalus veidikeseks kodust välja minna.
- ❖ **Kasutage puhkepausideks võrevoodit.** Nutva beebi võib korraks asetada võrevoodisse, tagada talle ohutu olemine ning võtta endale korraks hingetõmbe paus rahunemiseks.
- ❖ **Ärge jääge oma emotsioonidega üksi.** Abitus, süütunne, viha, masendus on normaalsed tunded, jagage neid oma pereliikmete, sõpradega või vajadusel perearstiga.
- ❖ **Ära mõista ennast hukka.** Koolikute esinemine ei ole kehva lapsekasvatuse tagajärg.
- ❖ **Hoolitse ka enda eest.** Söö mitmekülgset, võimalusel võta aeg väikeseks jalutuskäiguks, treeninguks. Proovige magada siis kui ka laps magab. Vältige alkoholi ja uimasteid.
- ❖ **Pidage meeles, et see on ajutine.** Koolikud mööduvad iseeneslikult 3-4 kuu vanuselt.
- ❖ **Varuge abisaamiseks plaan.** Küsige abi pereliikmetelt, sõpradelt, kui olete ülekoormatud. Vajadusel pöörduge kriisinõustaja või vaimse tervise õe poole.

Kasutatud allikad:

Colic. Symptoms and causes. (2022). Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colic/symptoms-causes/syc-20371074>

Hülya T., Bihter A., Yasemin E.A., Ayfer E. (2022). Maternal attachment and mental health status in mothers who have babies with infantile colic, Midwifery, Volume 110. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103339> (10.01.2023)

Imiku toit ja toitumine. Juhised lastevanematele. Eesti Lastearstide Selts, 2012.

[Imiku toitmisjuhised EST 20.12.2012.pdf \(lastehaigla.ee\)](#)