



*Nobilis Tilia*

# Ako uľaviť

DETSKÉMU BRUŠKU







## Milá mamička,

ďakujeme Vám za stiahnutie e-booku. V Nobilis Tilia vieme, že boľavé bruško a koliky bývajú veľmi častým dôvodom vytrvalého detského plaču hneď v prvých mesiacoch bábätka. Pritom pôvod ich vzniku nie je odborníkom dodnes úplne jasný a môže za ním stáť hneď niekoľko dôvodov. Chlácholivú úľavu a jedinečnú pomoc, ktorú si obľúbilo mnoho mamičiek, ponúka jemná masáž bruška zmesou éterických a panenských rastlinných olejov.

### AKO ROZPOZNAŤ KOLIKY

Za detským plačom stojí milión a jedna vec. Nie vždy je ľahké nájsť jeho príčinu, najmä pre mamičky s prvým dieťaťom.

Odborníci obvykle uvádzajú, že pri kolikách platí **pravidlo troch**:

- 1 sledovať, či bábätko plače viac ako 3 hodiny denne
- 2 častejšie ako 3 dni v týždni
- 3 po dobu až 3 týždňov

### AKO UĽAVIŤ BOĽAVÉMU BRUŠKU

V prvom rade sa pokúste zachovať čo najväčší pokoj, aby vo vás bábätko malo oporu. Rešpektujte jeho pocity a pomôžte mu uľaviť si aromaterapeutickou masážou boľavého bruška pomocou [Dojčenského oleja na bruško Amálka](#). Masážny olej s jemnými účinkami éterických olejov harmančeka rímskeho, feniklu a majoránu navodí bábätku pocity uvoľnenia a pokoja.







- 1 Do dlaní naneste **niekoľko kvapiek Dojčenského oleja na bruško Amálka** primerane veľkosti bábätka. Dlaňami trite o seba, aby sa olej zahrial.
- 2 **Položte na bábätko svoje dlane**, aby cítilo Váš dotyk.
- 3 **Bruško jemne hladte** v smere hodinových ručičiek. Celkom 6x.
- 4 **Podržte bábätko za nožičky a jemne ich stlačte smerom k pupku** po dobu pol minúty. Následne nohy uvoľnite.
- 5 Znovu položte bábätku ruky na bruško a **masírujte v smere hodinových ručičiek**, začnite na pozícii 6 hodín. Až sa Vaša ruka vráti kruhom na pozíciu šesť, opíšte polkruh v protismere do pozície 12 hodín. Potom znovu opíšte plný kruh v smere hodinových ručičiek, vráťte sa do pozície 12 hodín. Teraz nakreslite opäť polkruh v protismere a skončíte na pozícii 6 hodín. Postup opakujte 6x.
- 6 **Celý postup opakujte 3x** počas jednej masáže.



## ČO EŠTE POMÔŽE NA DETSKÚ KOLIKU?

Nezúfajte, pokiaľ sa nepodarí vykonať celú masáž.  
Aj krátka masáž bruška v smere hodinových ručičiek  
napomáha uvoľňovať plyny. Skvelý účinok pre nepokojné  
bábätko má aj obyčajné priloženie teplej dlane na bruško  
bábätko alebo kúpeľ.

## AKO EŠTE MÔŽETE SVOJMU BÁBÄTKU UĽAVIŤ

- 1 **Zmeniť techniku dojčenia**, aby nedochádzalo k prehltaniu vzduchu. Odporúčame poradiť sa s laktáčnou poradkyňou, ktorá ponúkne viac polôh aj pre nočné dojčenie.
- 2 Zmeniť spôsob podávania umelého mlieka, teda **vymeniť cumlíky fľaštičiek** za protikolikové.

- 3 U dojčiacich mamičiek doplniť stravu o nenadúvavé potraviny alebo čaje. Napríklad **Čaj pre dojčiace mamičky** nielen podporuje laktáciu, ale vďaka obsahu feniklu a rasce priaznivo ovplyvňuje metabolizmus bábätko. A navyše mu obsiahnuté bylinky dodávajú lahodnú sladkastú chuť.
- 4 Po konzultácii s lekárom doplniť bábätku potravu o **probiotiká**, aby dochádzalo k správne osídľovaniu čriev baktériami.
- 5 Vyradiť z potravy možné **alergény**, najčastejšie kravské mlieko. U dojčiacich mamičiek vyskúšať eliminačnú diétu a vyradiť všetko obsahujúce mlieko, u detí kŕmených umelým mliekom po konzultácii s lekárom vymeniť mlieko za špeciálne upravené bez kravskej bielkoviny.
- 6 Uľaviť od napnutého bruška môže pomôcť aj iná **technika nosenia bábätko**, napríklad v kľbku alebo **pokladať bábätko na bruško**. Ideálne je tiež nechať bábätko voľne, aby mohlo kopat nožkami a naučiť sa, ako si samo uľaviť.







**Na trhu je rad dostupných kvapiek, liekov, postupov alebo nástrojov,  
ako uľaviť bábätku pri kolike. Rešpektujte svoje bábätko a vhodný postup  
vždy konzultujte s lekárom.**

#### ZDROJE

Vivian Lunny, Vôňa života. Aromaterapia pre tehotenstvo a zdravý životný štýl. 2003.

Ingeborg Stadelmann, Aromaterapia od tehotenstva po dojčenie. 2017.

MUDr. Pavol Frühauf, CSc. Dojčenské koliky. 2018

Ďalšie praktické informácie o aromaterapeutickej starostlivosti o bábätko nájdete na

[mimi.nobilis-tilia.sk](http://mimi.nobilis-tilia.sk)

#### **NOBILIS TILIA s.r.o.**

Vlčí Hora 147  
407 46 Krásná Lípa

#### **Zákaznický servis**

(+420) 412 383 421  
nobilis@nobilis.cz  
Pondelok–piatok 8.00–17.00



nobilistiliacz



nobilistiliacz



Nobilis Tilia



Nobilis Tilia

Sledujte nás na sociálnych sieťach a na [blog.nobilis.cz](http://blog.nobilis.cz)