



Nobilis Tilia

Jak ulevit

DĚTSKÉMU BŘÍŠKU





Milá maminko,

děkujeme Vám za stažení e-booku. V Nobilis Tilia víme, že bolavé břicho a kolika bývají velmi častým důvodem vytrvalého dětského pláče hned v prvních měsících miminka. Přitom původ vzniku není odborníkům dodnes zcela jasný a může za ním stát hned několik důvodů. Konejšivou úlevu a jedinečnou pomoc, kterou si oblíbila řada maminek, nabízí jemná masáž břicha směsí éterických a panenských rostlinných olejů.

JAK POZNAT KOLIKU

Za dětským pláčem stojí milion a jedna věc. Ne vždy je lehké najít jeho příčinu, zvláště pro maminky s prvním dítětem.

Odborníci obvykle uvádí, že u koliky platí **pravidlo tří**:

- 1 sledovat, zda miminko pláče více než 3 hodiny denně**
- 2 častěji než 3 dny v týdnu**
- 3 v době až 3 týdny**

JAK ULEVIT BOLAVÉMU BŘÍŠKU

V první řadě se pokuste zachovat co největší klid, aby ve Vás miminko mělo oporu. Respektujte jeho pocity a pomozte mu ulevit si aromaterapeutickou masáží bolavého břicha za pomoci [Kojeneckého oleje na břicho Amálka](#). Masážní olej s jemnými účinky éterických olejů heřmánku římského, fenyklu a majoránky navodí miminku pocity uvolnění a klidu.





- 1** Do dlaní naneste **několik kapek Kojeneckého oleje na břicho Amálka** přiměřeně velikosti miminka. Dlaněmi třete o sebe, aby se olej zahřál.
- 2** **Položte na miminko své dlaně**, aby cítilo Váš dotek.
- 3** **Břicho jemně hladte** ve směru hodinových ručiček. Celkem 6x.
- 4** **Podržte miminko za nožičky a jemně je stlačte směrem k pupíku** po dobu půl minuty. Následně nohy uvolněte.
- 5** Znovu položte miminku ruce na břicho a **masírujte ve směru hodinových ručiček**, začněte na pozici 6 hodin. Až se Vaše ruka vrátí kruhem na pozici šest, opište půlkruh v protisměru do pozice 12 hodin. Pak znovu opište plný kruh ve směru hodinových ručiček, vrátíte se do pozice 12 hodin. Nyní nakreslete opět půlkruh v protisměru a skončíte na pozici 6 hodin. Postup opakujte 6x.
- 6** **Celý postup opakujte 3x** během jedné masáže.



CO JEŠTĚ POMŮŽE S DĚTSKOU KOLIKOU?

Nezoufejte, pokud se nepodaří provést celou masáž. I krátká masáž břicha ve směru hodinových ručiček napomáhá uvolňovat plyny. Skvělý účinek pro neklidné miminko má i pouhé přiložení teplé dlaně na břicho miminka nebo koupel.

JAK JEŠTĚ MŮŽETE SVÉMU MIMINKU ULEVIT

- 1** Změnit **techniku kojení**, aby nedocházelo k polykání vzduchu. Doporučujeme poradit se s laktační poradkyní, která nabídne více poloh i pro noční kojení.
- 2** Změnit způsob podávání umělého mléka, tedy **vyměnit savičky lahviček** za protikolikové.

- 3** U kojících maminek doplnit stravu o nenadýmavé potraviny nebo čaje. Například **Čaj pro kojící maminky** nejen podporuje laktaci, ale díky obsahu fenyklu a kmínu příznivě ovlivňuje metabolismus miminka. A navíc mu obsažené bylinky dodávají lahodnou nasládlou chuť.
- 4** Po konzultaci s lékařem doplnit miminku potravu o **probiotika**, aby docházelo ke správnému osidlování střev bakteriemi.
- 5** Vyřadit z potravy možné **alergeny**, nejčastěji kravské mléko. U kojících maminek vyzkoušet eliminační dietu a vyřadit vše obsahující mléko, u dětí krmených umělým mlékem po konzultaci s lékařem vyměnit mléko za speciálně upravené bez kravské bílkoviny.
- 6** Ulevit od nadmutého břicha může pomoci i jiná **technika nošení miminka**, například v klubíčku nebo **pokládat miminko na břicho**. Ideální je také nechat miminko volně, aby si mohlo kopat nožkami a naučit se, jak si samo ulevit.





Nobilis Tilia



**Na trhu je řada dostupných kapek, léků, postupů nebo nástrojů,
jak ulevit miminku při kolice. Respektujte své miminko a vhodný postup
vždy konzultujte s lékařem.**

ZDROJE

Vivian Lunny, Vůně života. Aromaterapie pro těhotenství a zdravý životní styl. 2003.

Ingeborg Stadelmann, Aromaterapie od těhotenství po kojení. 2017.

MUDr. Pavel Frühauf, CSc. Kojenecké koliky. 2018.

Další praktické informace o aromaterapeutické péči o miminko najdete na

mimi.nobilis.cz

NOBILIS TILIA s.r.o.

Vlčí Hora 147
407 46 Krásná Lípa

Zákaznický servis

(+420) 412 383 421
nobilis@nobilis.cz
Pondělí–pátek 8.00–17.00



nobilistiliacz



nobilistiliacz



Nobilis Tilia



Nobilis Tilia

Sledujte nás na sociálních sítích a na blog.nobilis.cz