Почему маленькие детки икают после еды

Все родители проявляют повышенное внимание к своему ребенку в первые годы его жизни. И любые изменения в поведении малыша зачастую вызывают у них тревогу. При этом ему бывает достаточно чихнуть, кашлянуть или икнуть. Последнее явление нередко возникает у детей после кормления, чем сильно пугает мам и пап. В большинстве случаев это нормальный физиологический процесс, с которым ребенок сталкивается еще в период внутриутробного развития. Тогда организм просто тренирует мышцы дыхательной системы и подготавливает к полноценному функционированию диафрагму. Но после рождения икоту вызывают и другие причины. Рассмотрим подробнее, почему это происходит.

# Общие сведения

Одной из важнейших структур организма, принимающих участие в процессе дыхания, является диафрагма. Ее синхронные с грудными мышцами движения осуществляют наполнение легких воздухом. Эта тонкая мышечная пластина расположена между полостью груди и брюшины, тем самым поддерживая правильное расположение жизненно важных органов.

В некоторых случаях диафрагма резко сокращается, вызывая икоту. У взрослых это бывает достаточно редко, и длительный характер такого явления обычно указывает на наличие какого-либо заболевания. Но у ребенка диафрагмальные нервы и мышечные ткани находятся в недостаточно развитом состоянии, и икота чаще всего выполняет функцию их «тренера».

# Причины

В большинстве своем икота у новорожденных и грудничков длится не более 10-15 минут. У здорового ребенка ее могут спровоцировать следующие причины:

* **Переедание.** Из всех факторов, провоцирующих икоту у младенцев, этот является одним из самых распространенных. Причем не имеет значения, находится ли ребенок на грудном вскармливании или искусственных смесях. Так, это может происходить при недостаточной питательности молока. Особенно такое справедливо для новорожденных, чей желудок еще слишком мал. В итоге он переполняется так называемым «передним», то есть более жидким материнским молоком, утоляя жажду, но не голод. Также к перееданию может привести кормление малыша по часам. Если к моменту приема пищи ребенок слишком голоден, он неосознанно перегрузит свой желудок, чрезмерное растяжение которого вызовет диафрагмальные сокращения.
* **Заглатывание воздуха.** В основном такое бывает у «искусственников» из-за неправильного подбора бутылки или соски, хотя случается и во время кормления грудью, когда молоко у матери быстро прибывает. В итоге вместе с едой малыш заглатывает воздух, который затем через стенки желудка давит на диафрагму и вызывает икоту. Причем в данном случае она может начаться и в процессе приема пищи. Кроме того, это нередко является причиной появления кишечных колик.
* **Жажда.** Такое часто наблюдается после кормления ребенка искусственными смесями. Поскольку большинство из них богаче белком, чем материнское молоко, это увеличивает потребность организма в жидкости. В результате примерно через полчаса после еды слизистая пищеварительного тракта слегка пересыхает, вызывая икоту. В этом случае достаточно дать ребенку немного теплой кипяченой воды.
* **Вздутие кишечника.** Избыток газов растягивает кишечные петли, из-за чего они немного смещаются вверх и раздражают нервы диафрагмы, провоцируя ее сокращение. Особенно такое распространено среди новорожденных ввиду несовершенства их пищеварительной системы.

Если после каждого приема пищи ребенок икает, можно заподозрить банальное нарушение техники кормления. Так, во время этого необходимо делать кратковременные перерывы, чтобы малыш мог отдышаться. А после еды нужно немного подержать его вертикально, чтобы воздух из желудка вышел наружу.

Есть и другие причины появления икоты, которые просто совпадают со временем кормления ребенка, например, его переохлаждение или излишнее нервное возбуждение. Но в некоторых случаях следует обратить особое внимание на данное явление.

# Опасности

Если малыш часто икает, постоянно капризничает, плохо из-за этого спит, стоит обратиться к врачу. Ведь дети, особенно груднички, в большей степени подвержены поражению инфекциями ЖКТ, нередко вызывающими икоту. В том же случае, когда подобное явление долго не проходит (вплоть до суток), может быть виновато психическое расстройство. Главное здесь – своевременно пройти обследование и предпринять меры по устранению недуга. Ведь многие заболевания в детском возрасте опасны своими осложнениями.

Вот список серьезных патологий, которые часто приводят к тому, что ребенка мучают регулярные (на протяжении двух недель) и продолжительные (дольше 20 минут) приступы икоты:

* повреждения любого из участков грудины или спинного мозга;
* заболевания сердечно-сосудистой системы или ЖКТ;
* пневмония;
* нарушения ЦНС;
* аневризма в районе диафрагмы;
* гельминтоз.

Хотя подобное случается крайне редко, при соответствующих подозрениях не стоит испытывать судьбу. Из всех возможных действий в данной ситуации самым верным будет пройти обследование у врача.

# Как помочь ребенку

Конечно, полностью избавить малыша от икоты вряд ли удастся. Но, следуя нижеизложенным рекомендациям, можно значительно снизить ее частоту и длительность:

* Если ребенок икает во время кормления грудью или молочной смесью, следует прерваться и подождать, пока это пройдет. При этом можно слегка помассировать малышу спинку.
* Чтобы избежать икоты после еды, необходимо немного подержать малыша в вертикальном положении. Так из его желудка быстрее выйдет попавший туда воздух.
* Когда такой симптом проявляется регулярно, следует пересмотреть часы кормления ребенка. Полезнее делать это чаще, уменьшив порцию. Не нужно ждать, пока малыш сильно проголодается. Процесс приема пищи должен проходить неспешно и в спокойной обстановке.
* Необходимо тщательно подбирать соску для бутылки. Для этого достаточно набрать в бутылку молоко и перевернуть. Если оно вытекает струей или наоборот капает слишком медленно, значит, отверстие соски не соответствует нужному размеру. Такое будет способствовать заглатыванию ребенком воздуха во время еды и вызовет после этого икоту.
* Поскольку дети нередко икают из-за вздутия кишечника, кормящие матери должны строго следить за своим рационом. Рекомендуется воздержаться от частого употребления орехов, томатов, капусты, бобовых и цитрусовых. Особенно это актуально, когда возраст малыша не достиг 3 месяцев. При этом избавить ребенка от накопившихся газов поможет легкий массаж животика или «велосипед» ногами. Если это не подействует, нужно дать ему укропную воду или один из препаратов от повышенного газообразования («Боботик», «Эспумизан»).

Если младенец находится на грудном вскармливании, и у матери имеется избыток «переднего» молока, во избежание переедания необходимо помочь ему добраться до более сытного «заднего». Для этого рекомендуется перед кормлением его немного сцеживать. Такое желательно делать и в случае слишком большого напора выделяющейся струи.

# Несколько народных советов

* Когда грудничок начинает икать во время еды, иногда достаточно просто взять его на руки, так чтобы тело малыша приняло вертикальное положение, и слегка прижать к себе. Это расслабит его мышцы, в том числе и диафрагмальные.
* Также успокоительным эффектом обладает прикладывание теплой пеленки на эпигастральную область («под ложечкой»).
* Если малыш долго икает, можно дать ему несколько капель лимонного сока или настоя ромашки.
* Похожее действие будет иметь чихание. Чтобы его спровоцировать, достаточно пощекотать нос ребенка пером. Как только он чихнет, икота прекратится.
* При повышенном газообразовании рекомендуется давать грудничку укропную воду. Для этого нужно всыпать чайную ложку его семян в стакан кипятка, отставить минут на 30, а затем процедить. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

В большинстве случаев икота не несет никакой угрозы ребенку. Пока его организм полностью не сформируется, такое явление периодически может наблюдаться. Но, тем не менее, родителям следует разобраться, почему она возникает, и исключить все негативные факторы.