



Kaj so kolike?

Kolike ali trebušni krči so pogost pojav v prvih mesecih življenja dojenčka in predstavljajo epizode nepojasnjenega joka pri sicer zdravem in dobro rastočem otroku. Čeprav kolike niso nevarne in dolgoročno ne škodijo otroku, so za starše pogosto vir skrbi, stresa in utrujenosti. Pomembno je, da starši razumejo, da kolike niso znak bolezni.

Kolike definiramo kot ponavljajoče se epizode močnega, pogosto neutolažljivega joka, ki trajajo več kot 3 ure na dan, več kot 3 dni na teden in vsaj 3 tedne zapored. Običajno se pojavijo pri dojenčkih, starih 2–6 tednov, in navadno izzvenijo do šestega meseca starosti.

Kako jih prepoznamo?

Dojenček začne nenadoma močno jokati, običajno v popoldanskem ali večernem času. Med jokom je v obraz rdeč, rokice so stisnjene v pest, otrok krči noge proti trebuščku, ki je lahko napet. Dojenček lahko ob tem odvaja vetrove. Jok se pogosto začne nenadoma in prav tako nenadoma preneha. Vmes je otrok normalno živahen, se dobro prehranjuje in pridobiva telesno težo.

Kaj povzroča kolike?

Natančen vzrok kolik ni znan, najverjetneje pa gre za kombinacijo več dejavnikov:

- nezrelost prebavnega sistema, ki povzroča prehodne težave z napenjanjem,
- preobčutljivost na stimulacijo iz okolja (na svetlobo, zvok in dotik).

Kako postopamo?

Različni ukrepi lahko pomagajo lajšati simptome.

- Dojenčka nosimo v naročju (tudi v trebušni legi), nežno zibamo ali nosimo v nosilki, prilagojeni otrokovi starosti.
- Masiranje trebuščka v smeri urinega kazalca, nežno pokrčenje nogic, masaža celega telesa.
- Toplota in dotik, npr. topla plenica na trebuhu (nikoli vroča!).
- Izogibamo se pretirani stimulaciji (glasni zvoki, močna svetloba).
- Dosledna večerna rutina pomaga ustvariti občutek varnosti.

Spremembe prehrane pri doječih materah ali pri otroku, ki je hranjen z mlečno formulo, se poslužujemo samo po predhodnem posvetu z zdravnikom.

Če razmišljate o dodajanju raznih prehranskih dopolnil otroku, je pomembno, da se posvetujete s pediatrom ali farmacevtom, da zagotovite, da so primerna za starost vašega dojenčka in ne povzročajo neželenih učinkov.

Kdaj k zdravniku?

- Če otrok slabo pridobiva telesno težo,
- če jok traja več kot 4 ure dnevno ali je izrazito drugačen kot običajno,
- če se pojavljajo drugi znaki bolezni: vročina, bruhanje, driska, prisotnost krvi na blatu, izrazito suha koža, zaspanost, bledica,
- če vas skrbi, da pri otroku ne gre samo za težave s kolikami.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.