

SPOSÓB	EFEKT (jest/brak)	TWOJE OBSERWACJE
herbatki ziołowe		
preparaty łagodzące wzdęcia		
ciepła kąpiel		
kołysanie dziecka		
noszenie w chuście		
masaż brzuszka		
ciepłe okłady na brzusek		
dzwięki suszarki/zmywaki/ radia		
dieta eliminacyjna u mamy		
smoczek		
prawidłowa pozycja podczas karmienia		
“odbijanie powietrza” po karmieniu		
preparaty z enzymem laktaza, np: KOLAKTAZA		