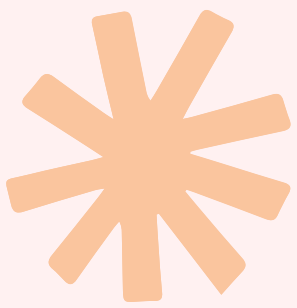


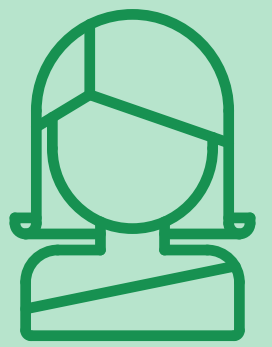
کولیک شیرخواران



اگرچه، خیلی‌ها به من گفته‌اند که
کولیک نوزاد خطری ندارد و موقت
است، از اینکه می‌بینم فرزندم
گریه می‌کند خیلی نگران و
مضطرب می‌شوم. برای کمک به او
و آرام شدن خودم چه کار
می‌توانم بکنم؟



بعد از زایمان، با گریه‌های ریز او بسیار ذوق می‌کردم. اما بعد از برگشت به خانه، گریه‌هایش که دیگر ریز نیستند و بیشتر شبیه جیغ هستند من را نگران می‌کنند. از آنجایی که همیشه نمی‌دانم علت گریه نوزاد چیست، ناامید و گیج می‌شوم.



برای کودک، گریه راهی است برای بیان احساسات و برقراری ارتباط با دیگران. با گریه کردن است که فرزندتان به شما می‌فهماند چه وقتی گرسنه یا خسته است، حوصله‌اش سر رفته و... البته رمزگشایی این شکل اولیه زبان بسیار سخت است! در ادامه به چند مورد اشاره می‌کنیم که شاید به شما در فهم و علت گریه نوزاد کمک کند.

هیچ نوزاد و شیرخواری بدقلق نیست!

نوزادان درحالی که گریه می‌کنند به دنیا می‌آیند و این یک واکنش حیاتی است. در تماس با هوا، سیستم تنفسی آنها شروع به کار می‌کند. در چند هفته اول اگرچه به سختی می‌توان گریه‌های شیرخواران را تحمل کرد اما این گریه‌ها غریزه زندگی هستند. گریه کردن دلیل است بر زنده بودن و سلامت آنها.

برخلاف بزرگسالان، علت گریه نوزاد ناراحتی آنها نیست. گریه به آنها اجازه می‌دهد تا با دنیای بیرون ارتباط برقرار کنند و به اطرافیانشان بفهمانند که چه چیزی می‌خواهند و نیاز دارند: بغل، یک هم‌صحبت ... البته شاید هم با گریه کردن بخواهند به شما بگویند که گرسنه هستند، لته‌هایشان و یا دلشان درد می‌کند. حتی ممکن است علت گریه نوزاد عصبانیت او از این باشد که شما منظورشان را درست متوجه نشده‌اید. در همه حالات، گریه او را آرام می‌کند و استرس و اضطراب او را می‌کاهد.

همیشه وقتی شیرخوار گریه می‌کند، به او سر بزنید (البته بدون اینکه نگران شوید یا هول کنید)، چراکه این نشانه‌ای است از اینکه آنها به توجه شما نیاز دارند. باید به او نشان دهید که همیشه کنار او هستید و حواستان به او هست. این کار الزاماً آنها را وابسته نمی‌کند. برعکس، از آنجایی که به او نشان داده‌اید که می‌تواند به شما اعتماد کند، با این کار به او کمک کرده‌اید تا تصویر قابل اطمینانی از دنیای بیرون ترسیم کند که به بلوغ او کمک می‌کند!

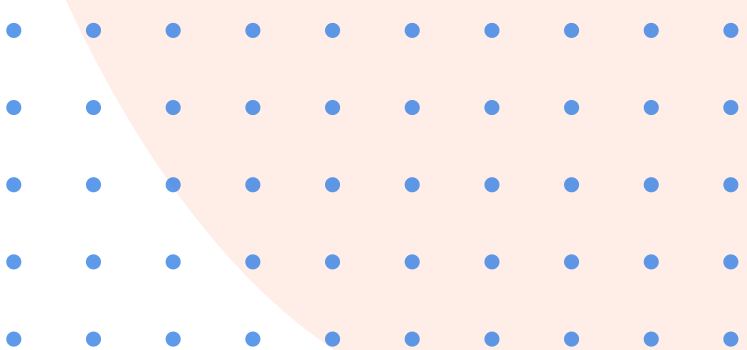


آیا علت گریه نوزاد واقعا به خاطر درد است؟

تشخیص گریه‌های معمولی و طبیعی فرزندتان از آن دسته گریه‌های غیرمعمول که می‌تواند نشانه درد کشیدن کودک باشد بسیار سخت است. دستورالعملی برای شناخت و تشخیص گریه‌های مختلف او وجود ندارد، اما با گذشت زمان و تنها بعد از چند هفته شما کاملاً قادر خواهید بود تا گریه‌های او را بشناسید و بتوانید تشخیص دهید که چه وقت گرسنه است، چه وقت خسته است و چه زمانی هم گریه‌های او به علت کثیف شدن پوشک است.

احساستان به شما می‌گوید زمانی که فرزندتان گریه می‌کند و با بغل کردنش گریه او بند می‌آید و بار دیگر که او را سر جایش بگذارید از نو شروع به گریه کردن می‌کند، این گریه از نوع گریه‌های جدی و نگران‌کننده نیست. البته اگر این مورد هر روز تکرار شود ممکن است باعث مشکلاتی شود. باید برای او توضیح بدهید حتی اگر گریه هم بکند قرار است او به تنهایی در تختش بماند و شما هم باید بروید و دوش بگیرید تا بتوانید تمیز و آراسته با هم به پیاده‌روی بروید.

در چند ماه اول، ممکن است علت گریه شیرخواران کولیک نوزاد باشد. کولیک شرایط بسیار دردناکی است و حتی اگر فرزندتان را در آغوش بگیرید باز هم آرام کردن او کار ساده‌ای نخواهد بود.



چند توصیه که می‌تواند برای آرام کردن فرزندتان مفید باشند و به شما اجازه دهند تا کمی استراحت کنید

زمانی که فرزند شما شروع به گریه کردن می‌کند، اولین کاری که باید انجام دهید پیدا کردن علت گریه نوزاد است. علتی که همیشه هم واضح نیست. احتمالات مختلف را بررسی کنید و راه‌های مختلف را امتحان کنید: او را بغل کنید، سعی کنید او را بخوابانید، از اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش کمک بگیرید. اما اگر هیچ‌کدام از این راه‌ها کمک نکرد چه؟

نگران نشوید و در خانه هم تنها نمانید، با فرزندتان برای گردش از خانه خارج شوید! کالسکه و ماشین تأثیر فوق‌العاده‌ای بر او خواهند داشت.

پدر کودکتان را نیز فراموش نکنید! حتی اگر وقتی از سر کار برمی‌گردد خسته هم باشد، برای مدتی فرزندتان را به او بسپارید و بیرون بروید و هوایی تازه کنید و یا با دوستتان تلفنی صحبت کنید. به‌زودی متوجه خواهید شد با این که پدر از واگذاری این مسئولیت نگران به نظر می‌رسد، اما از این که فرصتی پیدا کرده تا زمانی را با فرزندش تنها باشد بسیار خوشحال است.

۱

۲

۳



نشانه‌های معمول کولیک شیرخوارگی

چند روزی است که شیرخوار شما با وجودی که از همان ابتدا بسیار آرام بوده است، مرتباً در طول روز و چند مرتبه در طول شب گریه می‌کند. بیشتر از همیشه هم عصبی است و به‌هیچ‌عنوان هم آرام نمی‌شود. مهم‌تر از همه این که این ناراحتی او باعث می‌شود تا با صدای بلند طوری گریه کند و جیغ بکشد که مثل این جیغ‌ها را تصور نمی‌کردید. با توجه به این که شما هم خسته هستید، کم‌کم تحمل این وضع برای شما سخت‌تر می‌شود.

در یک کلمه، شما ترسیده‌اید! کاملاً طبیعی است. شما باید با پزشک مشورت کنید. اما به احتمال قوی آنچه که کودک شما تجربه می‌کند کولیک است. خبر خوب این که اولاً هیچ خطری سلامت او را تهدید نمی‌کند و دوم این که این اوضاع تنها چند هفته ادامه خواهد داشت.

کولیک شیرخوارگی چیست؟

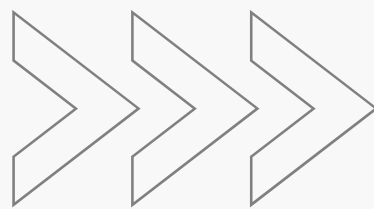
دل دردهای شدید و مداوم. فرزند شما گریه می‌کند، عصبی است (و مدام تکان می‌خورد و به خودش می‌پیچد) و از او باد خارج می‌شود. طبق آمار موجود، تقریباً ۲۰٪ از شیرخواران از دو هفتهگی تا سن ۳-۴ ماهگی، از کولیک رنج می‌برند. نباید کولیک را با اسهال نوزاد اشتباه گرفت، مدفوع شیرخواران مبتلا به اسهال، زیاد و آبکی است. کولیک نوزاد می‌تواند چند عامل داشته باشد: سیستم گوارشی و عصبی نابالغ، استرس و پریشانی والدین که شیرخوار را هم تحت تأثیر قرار داده است، پرخوری، عدم سازگاری با شیر خشک و یا تعویض چندباره شیر خشک مصرفی.

در صورتی که فرزند شما علائم ذکر شده در بالا را داشته باشد، بهتر است در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید تا معلوم شود که او مبتلا به کولیک است یا خیر.

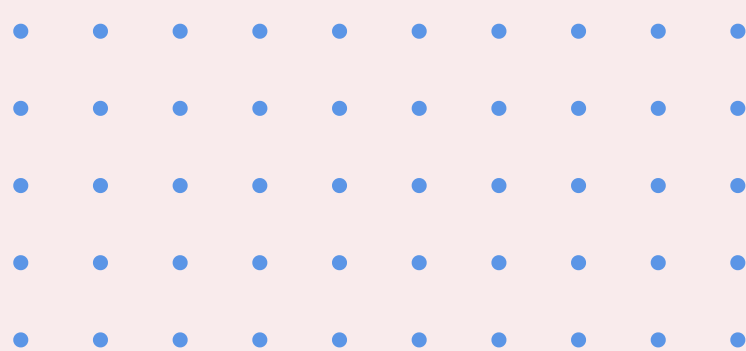




در خانه چه کاری برای کاهش کولیک نوزاد
می‌توانید انجام دهید؟



در ادامه چند توصیه برای شما داریم که
می‌تواند برای فرزندتان مفید باشد.



چه کار باید کرد؟

اگر خودتان به فرزندتان شیر می‌دهید، از خوردن غذاهای تند، انواع کلم (کلم بروکلی و غیره) و حبوبات که می‌توانند موجب نفخ شوند پرهیز کنید. در هر وعده شیردهی تنها از یکی از پستان‌های خود به او شیر بدهید تا بتوانند شیر غلیظ را در پایان وعده دریافت کنند که می‌تواند از کولیک جلوگیری کند.

همانطور که می‌دانید بهترین تغذیه برای همه شیرخواران شیرمادر است. اگر به هر دلیلی پزشک متخصص اطفال صلاح دید که از شیرخشک استفاده نمایید، سعی کنید مقدار هوایی که از طریق سرشیشه وارد معده او می‌شود را کاهش دهید. از شیشه‌های ضد رفلاکس استفاده کنید که مقدار بلع هوا را کاهش می‌دهد، مطمئن شوید که باد درون معده فرزندتان از طریق آروغ‌گیری خارج می‌شود؛ گرفتن آروغ نوزاد می‌تواند تا حد زیادی از کولیک نوزاد جلوگیری کند، بدون مشورت با پزشک شیر خشک مصرفی او را عوض نکنید و حتماً مقادیر آب و پودر را به‌درستی ترکیب کنید.

شکم فرزندتان را به آرامی در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید، یک بطری آب داغ را که در حوله‌ای پیچیده شده است بر روی شکم او بگذارید (گرما برای از بین بردن درد بسیار مؤثر است)، تا جایی که ممکن است از آغوشی استفاده کنید چراکه بودن در حالت عمودی درد او را کم می‌کند (در کشورهایی که شیرخواران اکثراً در تمام طول روز توسط مادرشان و یا دیگران در آغوشی و وسایلی شبیه آن حمل می‌شوند، موارد مبتلا به کولیک کمتر دیده شده است).

آنچه باید در مورد کولیک نوزاد بدانید

مکیدن، درد روده را تسکین می‌دهد، بنابراین ممکن است فرزندتان بخواهد همواره شیربخورد که با این کار احتمال پرخوری وجود دارد که نهایتاً منجر به دل‌درد می‌شود!

روش گرفتن آروغ نوزاد

آروغ زدن برای شیرخواران بسیار مفید است! از آنجایی که از این طریق هوایی که حین خوردن شیر، وارد معده آن‌ها می‌شود خارج شده و از دل درد نوزاد جلوگیری خواهد کرد. بهترین زمان برای باد گلو زدن حین خوردن شیر و بلافاصله بعد از آن است. در پایین با توصیه‌ها و روش‌هایی برای کمک به شما در گرفتن آروغ نوزادتان آشنا می‌شویم.

ممکن است بار اول کمی سردرگم شوید، اما زمان زیادی طول نمی‌کشد که کاملاً به این کار مسلط شوید. اصلاً جایی برای نگرانی و ترس نیست، با باد گلو هیچ آسیبی به شیرخوار شما وارد نمی‌شود. برعکس، بعد از گرفتن آروغ احساس بهتری خواهد داشت.

چه کار می‌کنید تا فرزندتان آروغ بزند؟

برای اینکه لباس‌تان لک یا کثیف نشود، بهتر است حوله کوچکی روی شانه خود بیاندازید. فرزندتان را خیلی صاف روی پاهای خود نگه‌دارید و آرام به پشت او ضربه بزنید. باید کمی صبور باشید؛ چون ممکن است گرفتن باد گلو فرزندتان تا حدود ۱۰ دقیقه طول بکشد.

هنوز خبری از آروغ نیست؟

این روش را امتحان کنید: بعد از شیردهی در حالت مناسب شیردهی نوزاد، کودکتان را صاف بر روی زانوهای خود بنشانید؛ با یک دستتان سر او را نگه دارید و با دست دیگر، بازوی او را کمی بلند کنید تا از این طریق قفسه سینه او باز و هوا راحت‌تر از آن خارج شود.

چه تعداد آروغ مناسب است؟

نمی‌توان تعداد مشخصی برای آروغ شیرخواران تعیین کرد. از ۱ تا ۵ یا ۶ آروغ، تا زمانی که هوا کاملاً خارج شده باشد، مناسب است. میان شیر خوردن به نوزادتان یک استراحت کوتاه بدهید تا در این حین بتواند آروغ بزند. برخی از نوزادان این روش را ترجیح می‌دهند. برخی دیگر عصبانی می‌شوند و ترجیح می‌دهند اول شیرشان را بخورند و بعد آروغ بزنند. هر نوزادی سلیقه و ترجیح خاص خود را دارد که شما خیلی زود متوجه آن خواهید شد

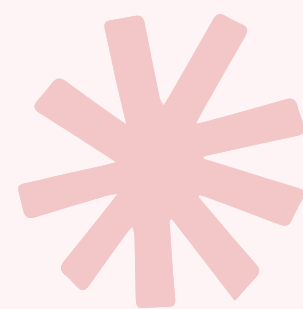
تا چه سنی لازم است شیرخواران آروغ بزنند؟

تا ۶ ماهگی گرفتن آروغ نوزاد لازم است. به عبارتی تا زمانی که شیر مادر قسمت اعظم تغذیه شیرخوارتان را تشکیل می‌دهد. همزمان با بالغ شدن سیستم گوارشی شیرخواران، نیاز و اهمیت گرفتن آروغ در آن‌ها کاهش می‌یابد تا بالاخره همزمان با شروع تغذیه تکمیلی به کل از بین برود.

اگر شیرخوار با توصیه پزشک از شیشه شیر تغذیه می‌شود برای کاهش مقدار هوایی که به‌هنگام خوردن شیر از شیشه شیر وارد معده شیرخوار می‌شود می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

مطمئن شوید که شیر خیلی سریع وارد دهان نوزاد شما نمی‌شود

شیشه شیر را به اندازه‌ای عقب نگه‌دارید که پستانک آن همیشه پر از شیر باشد.



مرکز تحقیقات گوارش ، کبد و تغذیه کودکان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی