

# گریه در شیرخواران





## چطور گریه شیرخوارم را آرام کنم؟

گریه اولین راه ارتباطی شیرخوار است و هدف آن جلب توجه بزرگسالان برای برطرف کردن نیاز شیرخوار است، اما گریه شیرخوار، شما را ناراحت و عصبی می کند و از اینکه علت گریه او را نمی دانید و نمی توانید او را آرام کنید دچار عذاب وجدان و تنش می شوید.



## چند عامل اصلی گریه در شیرخواران

۱ احساس گرسنگی

۲ ناراحتی های فیزیکی مثل سرما، گرما، بیماری، نفخ شکمی و درد

۳ شیرخوار بیش از حد تحریک شده (عواملی مانند شلوغی و صدای زیاد می توانند باعث تحریک بیش از حد کودک شوند)

۴ خستگی یا خستگی مفرط

۵ حرکات روده ای و دفع مدفوع

۶ نیاز به در آغوش گرفتن

۷ کولیک

۸ دندان درآوردن

۹ تخلیه استرس

۱۰ خیس بودن پوشک

۱۱ تب و یا بیماری

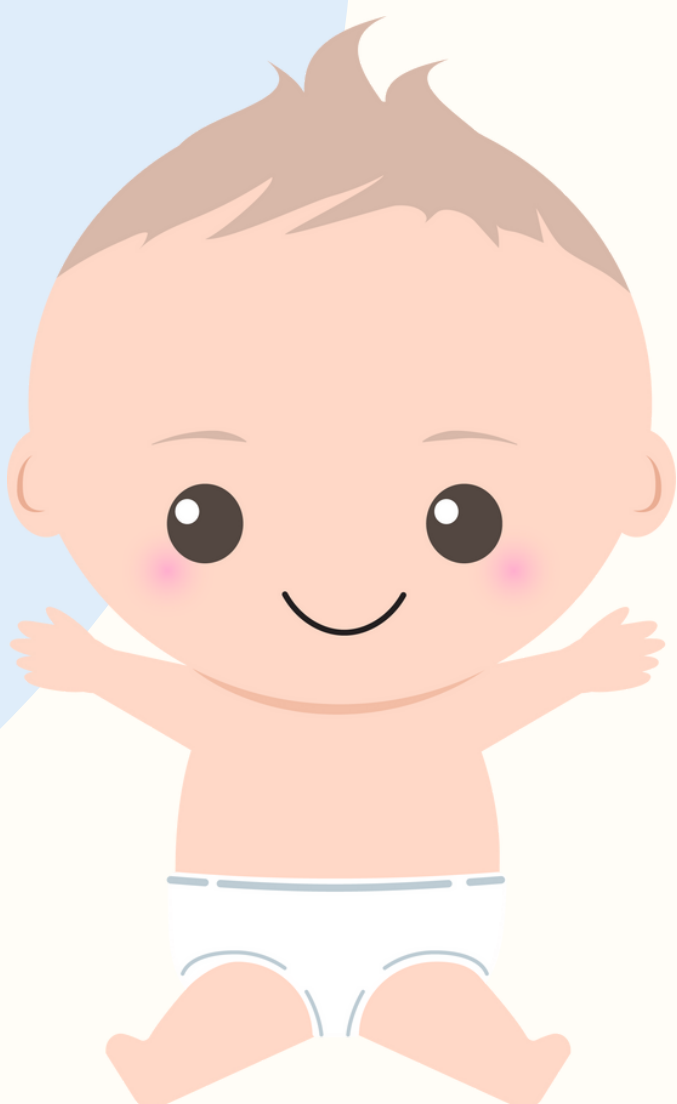




## چند عامل اصلی گریه در شیرخواران

گریه کردن شیرخواران در ماه های اولیه زندگی امری طبیعی است، گریه در بعضی از شیرخواران خیلی کم و آرام و در بعضی دیگر بسیار شدید و با صدای بلند است. دلیل اصلی گریه شیرخواران به علت ناتوانی در بیان خواسته هایشان است. در روزهای اول احتمالاً علت گریه شیرخواران را متوجه نمی شوید اما به تدریج که آشنایی شما با او بیشتر می شود متوجه خواهید شد از طریق گریه کردن سعی در انتقال چه پیامی دارند.

کنار آمدن با گریه شیرخواران مستلزم به کارگیری روش ها و حفظ آرامش است.



## در اینجا به نکاتی که میتواند کمک کننده باشد، اشاره می‌کنیم:



### گریه گرسنگی



- در شیرخواران شیرمادر خوار، نوزاد احتیاج دارد که هر چند ساعت یکبار و حتی در طی شب، از شیرمادر تغذیه کند. (مگر اینکه پزشک توصیه دیگری داشته باشد.)

- تغذیه با شیرمادر از یک سینه آغاز شده تا زمانی که شیر آن سینه کاملا خارج شود. طی شیردهی شیرخوار را بیدار نگه دارید تا مطمئن شوید به خوبی سینه را می مکد و سیر شده است. اگر شیرخوار همچنان ناآرام و گرسنه است تغذیه با سینه دوم را هم آغاز کنید.

- مطمئن شوید که دهان شیرخوار کاملا به پستان چسبیده است در غیر این صورت ممکن است شیرخوار قبل از سیر شدن کامل خسته شود. در این شرایط شیرخوار برای مدت کوتاهی می خوابد اما خیلی زود به دلیل گرسنگی بیدار می شود. در صورتی که در زمان شیردهی احساس درد دارید یا شیرخوار به درستی سینه را نمی گیرد از پزشک یا پرستاران جهت آموزش شیردهی کمک بگیرید.

- در ماه های اول پس از تولد با کمک متخصصین بهداشتی از وزن گیری مناسب و رشد شیرخوار خود مطمئن شوید.

## ناراحتی های فیزیکی



- ماساژ روزانه شیرخوار می تواند به آرام کردن سیستم عصبی در حال رشد او کمک کند

اگر شیرخوار شما علائم زیر را دارد به پزشک متخصص کودکان مراجعه کنید

نا آرامی و گریه مداوم

از اینکه او را به پشت بخوابانید خوشحال و راحت نیست

بعد از استفراغ جیغ می کشد

در زمانی که غذا نمی خورد حالت بلعیدن و قورت دادن دارد

مکرر سکسکه می کند

به سختی می خوابد

- هرگونه عدم تحمل غذایی را شناسایی کنید. عدم تحمل غذایی علائم دنباله داری هستند که می تواند توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد. بعضی از این علائم می تواند شامل اگزما و خارش، لکه های پوستی، استفراغ، تغییرات گوارشی، دفع باد زیاد و نفخ باشد

- از غذا دادن بیش از حد به شیرخوار خود پرهیز کنید.



## ناراحتی های فیزیکی

برای شیرخوارتان آواز و یا قصه بخوانید. صدای آهنگین شما آرام کننده است. نگران نباشید اگر صدای شما خارج از کوک است.

یک راهنمایی برای اطمینان از اینکه شیرخوار احساس گرما یا سرما نمی کند این است که نسبت به لباس خودتان یک لایه بیشتر به شیرخوار لباس بپوشانید.

شیرخوار خود را برای داشتن تب، بی حالی و کمتر از شش پوشک کثیف در روز مورد بررسی قرار دهید. هر کدام از این علائم می تواند دلیلی برای مراجعه شما به پزشک باشد.



## تحریک بیش از حد

- بعد از هر بار شیرخوردن به شیرخوارتان اجازه دهید تا اندام خود را حرکت دهد و از بی تحرک نگه داشتن او پرهیز کنید. شیرخواران با خلق و خوی متفاوت نیاز به میزان تماس فیزیکی متفاوتی دارند

- شیرخوار شما می تواند نور، بو و صدای مکان های متفاوت را در خارج از خانه درک کند و این کار می تواند منجر به گریه کردن او در زمان از یک مکان یا پس از بازگشتن به خانه گردد

- از دست به دست شدن شیرخوار برای در آغوش گرفتن توسط افراد مختلف پرهیز کنید. در آغوش گرفتن توسط افراد مختلف می تواند خسته کننده باشد



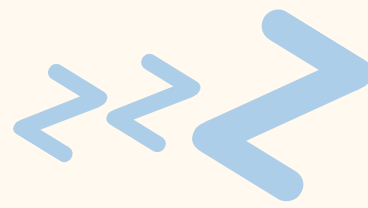


## خستگی

از نیاز خواب روزانه شیرخوار آگاهی داشته باشید و مطمئن شوید که امکان خواب در دوره های منظم برای او فراهم است

مکیدن برای بعضی از شیرخواران می تواند بسیار آرامبخش باشد

از علائم خستگی مانند حرکات تند اندام، اخم کردن صورت، خمیازه کشیدن، قطع تماس چشمی و مشت های گره کرده آگاه شوید و مراقب آنها باشید. اینها نشانه هایی هستند که نشان می دهد شیرخوار شما آماده است تا بخوابد.



## خستگی بیش از حد



سعی کنید علائم خستگی ذکر شده در بالا را نادیده نگیرید، زیرا این فرصتی است که خوابیدن شیرخوار را آسان تر می کند

اگر شیرخوار شما بیش از حد خسته باشد، به خوبی به شیشه شیر یا سینه توجه نمی کند. در نتیجه همیشه زمانی که از خواب بیدار شده اند به آن ها شیر بدهید نه زمانی که در حال خوابیدن می باشند

اگر شیرخوار شما گریه می کند، نباید آن ها را در تخت رها کنید بلکه باید او را در آغوش گرفته و آرام کنید

زمانی که شیرخوار بسیار خسته نهایتاً به خواب رفت، این خواب ممکن است کوتاه در حدود ۱۵-۲۰ دقیقه و بدون برطرف شدن خستگی باشد. در نتیجه از رسیدن شیرخوار به این مرحله پرهیز کنید. اگر خیلی زود از خواب بیدار شد او را مجدداً برای خواب آماده کنید.

## حرکات روده ایی و دفع مدفوع



شیرخوار شما ممکن است پیش از دفع مدفوع گریه کند. دفع مدفوع نباید با تغییرات روده ای مانند خون ریزی، دفع مخاط موکوس و شقاق مقعدی همراه باشد در این صورت باید به پزشک مراجعه نمایید.

**نکته مهم:** گاهی در ماههای اول تا زمان ایجاد هماهنگی بین عضلات و احشاء درگیر در دفع مدفوع ممکن است روزانه چندین نوبت شیرخوار حالت گریه کردن، زور زدن یا جمع کردن دست و پا را نشان دهد تا دفع انجام شود. این یک فرآیند فیزیولوژیک و تکاملی است و نیاز به تحریک مقعد ندارد.



## نیاز به درآغوش کشیدن

پیش از به دنیا آمدن جنین نزدیک به صدای ضربان قلب مادر است و از دیگر صداهای دارای ریتم و داخل رحمی و صداهای بیرونی آگاه است. او در فضای بسته و گرمای مایع در رحم شناور بوده و احساس آرامش می کرده است. قرار گرفتن در معرض دنیای بیرون با صداهای بلند، بوها، نورها، لباس پوشیدن، طعم شیر و فعالیت های بدنی نیاز به هماهنگ شدن بالایی از طرف شیرخوار شما دارد. یک آغوش امن، راحت و اطمینان بخش می تواند تنها چیزی باشد که به آن ها اطمینان می دهد همه چیز درست است.



## کولیک شیرخوار\*

اصطلاح کولیک شیرخوارگی زمانی به کار می رود که شیرخوار بسیار بی قرار، تحریک شده و در حال گریه برای مدت طولانی است. شیرخوار شما ممکن است کمر خود را سفت کرده و نخواهد که ننگه داشته شود. تمام اقدامات معمول آرامش بخش کار نمی کند و شیرخوار شما ناامیدتر می شود و شما هم همینطور. این دوران سختی برای والدین است. شما خود را ناکارآمد دانسته و به این فکر هستید که کاری را اشتباه انجام نداده باشید. از پزشک برای درمان کولیک کمک بگیرید طبق شواهد پروبیوتیک های خاصی وجود دارند که گریه به همراه کولیک را کاهش می دهند.

## کاهش استرس



سیستم عصبی شیرخوار شما بالغ نشده است و تحریک بیش از حد آن از طریق دست به دست کردن زیاد، غذا دادن بیش از حد، صدای بلند، عطر های قوی و نور شدید می تواند آزار دهنده باشد. اگر شیرخوار بصورت تدریجی با دنیا آشنا شود به او کمک می کند تا راحت تر خود را با دنیا وفق دهد.

\* برای اطلاعات بیشتر عنوان "کولیک شیرخواران" را مطالعه نمایید.

## چه کارهایی به شیرخوار در حال گریه کمک می کند؟

در چند هفته اولیه زندگی انتظارات واقع بینانه ای از شیرخوار تازه متولد شده خود داشته باشید، شیرخوار شما گریه خواهد کرد و نیاز دارد تا شما آرامش خود را حفظ کنید

به هر فردی که برای کمک به شما داوطلب شده است جواب مثبت دهید

با والدین دیگری که شیرخوار هم سن کودک شما داشته و از لحاظ فکری به شما نزدیک هستند رابطه اجتماعی برقرار کنید

در مورد اینکه هر روز چه اتفاقی قرار است رخ دهد واقع بین باشید

سرعت زندگی خود را کاهش دهید به دلیل اینکه این بازه زمانی رسیدگی به شیرخوار زیاد طول نخواهد کشید

## چه کارهایی به شیرخوار در حال گریه کمک می کند؟

غذاهای مقوی بخورید و از تغذیه زیاد با غذاهای فرآوری شده و شکر پرهیز کنید

هر روز استراحت کنید خصوصا زمانی که شیرخوار شما در حال استراحت است

هر روز تمرینات ورزشی خارج از خانه انجام دهید

برای خود و شریک زندگی خود زمانی را اختصاص دهید تا از زندگی خود لذت ببرید

اگر تنها هستید و گریه شیرخوار شما را به شدت مضطرب یا عصبی می کند، شیرخوار خود را با خیال راحت در تخت خود قرار دهید و تا زمانی که آرام تر شوید اتاق را ترک کنید. اگر می ترسید به شیرخوارتان صدمه بزنید با یک نفر برای کمک تماس بگیرید. ماندن در کنار شیرخوار در زمانی که احساس خستگی می کنید می تواند منجر به واکنش غیرمنطقی شما و آسیب به شیرخوار شما شود.

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