

خوشبختانه، اغلب به نظر می رسد که شیرخوار باید این دوره را بگذراند و از این حملات تا ۱۲ الی ۱۶ هفتگی خلاص می شود.

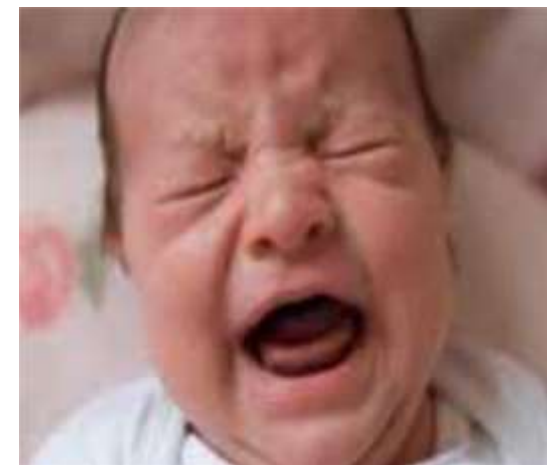
ما باور نداریم که بغل کردن و در آغوش گرفتن کودک زمانی که ناراحت است باعث لوس شدن بچه شود. البته هنگامی که مادر مطمئن است که کودک در وضعیت بی خطری است، حالش خوب است و جایش گرم و خشک است و گرسنه نیست، این که کودک ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نق بزند و به او کاری نداشته باشید مشکلی برای وی ایجاد نمی کند و به مادر امکان می دهد مقدار بیشتری از خواب مورد نیاز خود را جبران کند.



همه بچه ها گریه می کنند. این تنها راهی است که می توانند اعلام کنند نیازی دارند. در واقع گریه پیش درآمد به حرف آمدن است. اغلب اوقات گریه به دلیل نیاز یا ناراحتی است و هنگامی که به آن نیاز یا ناراحتی رسیدگی شود، تمام می شود. بسیاری از شیرخواران "اوقات نا آرامی" دارند که در آن اوقات گریه های بلند و طولانی دارند که گاهی به کولیک منتسب می شود. هرچند ما واقعا " نمی دانیم چه چیز باعث کولیک می شود. بعضی بر این باورند که کولیک به دلیل درد یا گرفتگی و انقباض روده است.

به طور معمول، قسمت وسیعی از شکم بچه سفت است و پاهایش را روی شکمش جمع می کند، بعضی بچه ها مشت شان را گره می کنند و صورتشان قرمز می شود. گاهی دفع گاز یا مدفوع باعث رفع این وضعیت می شود. تکان دادن، راه بردن، عمود گرفتن، یا به شکم خواباندن شیرخوار بر روی دست می تواند مؤثر باشد.

گریه نوزاد



واحد آموزش تابستان

1399

از اینجا شروع کنید:

آیا بچه ناخوش است؟ (تب، غذا نخوردن، تحریک پذیرتر از معمول)====سریرعا" به پزشک مراجعه نمائید.

- آیا پوشک بچه خیس یا کثیف است؟
- آیا بچه گرسنه است؟
- آیا بچه گرمش یا سردش نیست؟
- آیا خطری وجود دارد؟
- آیا بچه خسته است؟
- آیا بچه نیاز به تغییر موقعیت دارد؟
- آیا محیط شلوغ است؟ **بله**



به نیاز بچه برسید و سپس اجازه دهید بچه آرام شود.



• اجازه دهید بچه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به حال خود باشد؛ اگر بعد از این زمان آرام نشد به کولیک فکر کنید.

توصیه های خانگی

توصیه برای قولنج (کولیک)

- ۱- صبور باشید. اکثر کودکان تا ۳ ماهگی این مرحله را از سر می گذرانند.
- ۲- عمود گرفتن بچه و تلاش برای آروغ گرفتن از بچه ممکن است مؤثر باشد. بعضی از والدین نگه داشتن کودک روی دست به شکم را در حالی که راه می روند و به آرامی به پشت بچه می زنند مفید می دانند. گاهی سوار ماشین شدن و گردش با ماشین می تواند مؤثر باشد. صدای سشوار یا جاروبرقی هم می تواند نوزاد را آرام کند.
- ۳- در خصوص مصرف دارو با پزشک مشورت کنید.
- ۴- رژیم غذایی مادر معمولاً (هنگام شیردهی) باعث کولیک نمی شود؛ البته اگر بچه پس از هر بار که مادر غذای خاص می خورد نا آرام می شود، پرهیز از آن غذا ضروری نخواهد داشت.

۵- اگر کودک ناراحتی مثل دندان درآوردن یا گوش درد داشت استفاده از مسکن مانند استامینوفن (با مشورت پزشک) فکر خوبی است. البته، اگر منبع واضحی از ناراحتی برای کودک وجود ندارد نباید دارو داد. از آنجا که کولیک اغلب یک رخداد ثابت روزانه است (تقریباً "ساعت آن ثابت است)، دادن داروهای مسکن به کودک ایده مناسبی نیست و به ندرت ممکن است مؤثر باشد.

۶- بعضی متخصصان بر این باورند که کولیک در شیرخواران پر جنب و جوش تر، شایع تر است و تحریک زیاد کودک ممکن است نقشی در این امر داشته باشد. محیط بی سر و صدا و آرامش بخش می تواند کمک کننده باشد.

۷- روش های نوین ماساژ نوزادان در ناحیه شکم می تواند در کاهش کولیک مؤثر باشد.