

## مقدمه:

همه شیرخواران گریه می کنند. گریه نوزاد و شیرخوار امری کاملاً طبیعی است تا حضور خود و نیازهایش را به دیگران اعلام نماید. گریه کردن به معنای ارتباط برقرار کردن یک شیرخوار تازه بدنیا آمده با اطرافش است. همیشه گریه شیرخوار به دلیل گرسنگی نیست بلکه دلایل زیاد دیگری نیز وجود دارد که باید آنها را برطرف نمود. گریه شیرخوار ممکن است به علل زیر باشد:

### ۱. گرسنگی:

- اگر فرزند شما بطور مداوم می خواهد شیر بخورد و بعد از جدا شدن از پستان هرگز راضی نمی شود بهتر است کارهای زیر را انجام بدهید:
- اندازه گیری وزن شیرخوار
- ارزیابی شیردهی توسط یک فرد مشاور شیردهی و متخصص

در بسیاری از موارد این مشکل با اصلاح وضعیت شیردهی برطرف می شود.

### ۲. گرسنگی ناشی از جهش رشد:

گرسنگی بیش از حد شیرخوار در سنین ۲ هفتگی، ۶ هفتگی و ۳ ماهگی می تواند به دلیل سریعتر شدن رشد کودک در این سنین باشد. در این سنین است که کودک برای چند روزی به دفعات بیشتر شیر می خورد شیر بیشتری هم تولید می شود و سپس شیر خوردن به روال عادی برمی گردد.

### ۳. شیرخواران بیش از حد هوشیار یا پر تقاضا:

خصوصیات شیرخواران بیش از حد هوشیار و پرتقاضا:

- نیازهایشان در هر موردی به جز در مورد خواب، بیش از دیگران است.
- مدام گریه می کنند و در خوردن، خوابیدن و واکنش نشان دادن به دیگران نظم و قاعده ی زیادی ندارند.
- بیشتر از سایر شیرخواران به بغل کردن و نگه داشتن و حرکت دادن مانند حرکت گهواره ای نیاز دارند.
- تمایل دارند کم کم ولی بطور مکرر از پستان مادر شیر بخورند.
- خواهشان بیشتر بصورت چرت زدن های کوتاه بین ۱۵ الی ۳۰ دقیقه در بغل دیگران است.



- با وجود بی قراری های شدید، وزن گیری طبیعی دارند.

برای آرام کردن این شیرخواران می توان از تاب و وسایلی که والدین به وسیله آن

شیرخوار را با خود حمل می کنند استفاده کرد. (از تکان دادن شدید کودک باید پرهیز کرد)

### ۴. حساسیت های غذایی:



خوردن مواد نفاخ مثل کلم، سیر، پیاز و شلغم می تواند سبب بروز مشکل در شیرخوار شما شود. این نوع حساسیت غذایی اغلب سبب ایجاد دل درد ۲۴ ساعته می شود. این مشکل به آسانی با قولنج شیرخواران اشتباه می شود ولی تفاوت هایی بین این دو وجود دارد.

قولنج شیرخواران به صورت مستمر و معمولاً در شب ها در سه ماهه اول رخ می دهد

ولی قولنج هایی که به علت حساسیت های غذایی ایجاد می شوند فقط بعد از خوردن ماده غذایی حساسیت زا رخ می دهند.

در موارد بسیار نادر تعدادی از شیرخواران به شیر گاو مصرف شده توسط مادرشان حساسیت شدید دارند و شیر گاو یا فرآورده های آن را نمی توانند تحمل کنند و مادران این شیرخواران هنگام شیردادن نباید هیچگونه فرآورده های لبنی مصرف کنند. در صورتی که مادر به علت حساسیت خود و یا شیرخوار، از خوردن مواد لبنی خودداری کند، می تواند از سایر مواد غذایی دارای کلسیم و یا کلسیم خوراکی طبق دستور پزشک استفاده کند. مصرف کلسیم خوراکی حتی در مدت ۲ هفته قطع آزمایشی شیر گاو توسط مادر نیز باید انجام شود.

### ۵. قولنج (کولیک):

#### قولنج شیرخوار پیست:

چنانچه شیرخوار کمتر از ۵-۴ ماهه سالم با تغذیه مناسب، بیش از ۳ ساعت در روز و بیش از ۳ روز در هفته و برای بیش از ۳ هفته متوالی گریه و بی قراری داشته باشد مبتلا به قولنج است.

از شایع ترین علل گریه و بی قراری شیرخواران در ۶ ماه اول تولد قولنج یا کولیک

می باشد که علت اصلی آن ناشناخته است و گاهی به عنوان مرحله ای از تکامل طبیعی شیرخوار در نظر گرفته می شود.

# گریه و بی قراری شیرخوار



ویژه مادرانی که دارای شیرخوار زیر ۶ ماه هستند

مرکز بهداشت شهرستان آران و بیدگل

منابع:

- کتاب مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیرمادر (انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر)
- کتاب تغذیه با شیرمادر در نوزادان و شیرخواران (دانشگاه علوم پزشکی مشهد)
- کتاب سلامت نوزاد من (گروه سلامت خانواده و جمعیت)
- نرم افزار نوزاد سالم (وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)



کودکی که دچار قولنج است چه علائمی دارد؟

- شیرخواران قولنجی از درد خیلی شدید جسمی رنج می برند.
- دوره های گریه معمولاً در ساعات آخر بعد از ظهر، غروب و شب اتفاق می افتد. شروع آن معمولاً از ۳-۲ هفته اول زندگی است و طی ۴-۳ ماه کاهش و سپس بهبود می یابد.

موثرترین و مناسب ترین راه برای آرام کردن کودک قولنجی در آغوش گرفتن او می باشد.

## سایر اقدامات برای آرامش شیرخوار شامل:

- (۱) حرکات آرام و یکنواخت کودک (استفاده از گهواره و ننو و یا سواری در اتومبیل)
- (۲) صدا و موسیقی یکنواخت و آرام (رادیو، ساعت زنگ دار مکانیکی)
- (۳) قراردادن حوله گرم در مجاورت شکم کودک
- (۴) بغل کردن کودک توسط پدر یا مادر در وضعیت ایستاده یا دراز کشیده روی ساعد، شکم کودک پایین به صورتی که دست از سینه کودک حمایت کند. (تصویر شماره ۱ و ۲)
- (۵) نشانیدن کودک روی پا (در حالی که به آرامی پاشنه های پا را بالا و پایین می آورد پشت کودک را آهسته ماساژ دهد). (تصویر شماره ۳)
- (۶) قرار گرفتن مادر و فرزند با هم در یک وان آب گرم بطوری که مادر ضمن نگه داشتن سر و باسن کودک، او را در آب به عقب و جلو حرکت دهد.

## چندین راه بغل کردن و آرام کردن شیرخوار



(۳)



(۲)



(۱)

کاهش اضطراب و نگرانی مادر و سایر افراد خانواده بسیار مهم است. در صورت عدم موثر بودن اقدام های فوق با پزشک مشورت کنید.