

# گریه نوزاد

همه بچه‌ها گریه می‌کنند. این تنها راهی است که می‌توانند اعلام کنند نیازی دارند. در واقع گریه پیش‌درآمد به حرف آمدن است. اغلب اوقات گریه به دلیل نیاز یا ناراحتی است و هنگامی که به آن نیاز یا ناراحتی رسیدگی شود، تمام می‌شود. بسیاری از شیرخواران «اوقات ناآرامی» دارند که در آن اوقات گریه‌های بلند و طولانی دارند که گاهی به کولیک منتسب می‌شود. هرچند ما واقعا نمی‌دانیم چه چیز باعث کولیک می‌شود. بعضی‌ها 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 می‌کند، بعضی بچه‌ها مشت‌شان را گره می‌کنند و صورتشان قرمز می‌شود. گاهی دفع گاز یا مدفوع باعث رفع این وضعیت می‌شود. تکان دادن، راه بردن، عمود گرفتن یا به شکم خواباندن شیرخوار بر روی دست می‌تواند مؤثر باشد. خوشبختانه، اغلب به نظر می‌رسد که شیرخوار باید این دوره را بگذراند و از این حملات تا ۱۲ الی ۱۶ هفتهگی خلاص می‌شود. 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 بی‌خطری 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 نمی‌کند و به مادر امکان می‌دهد مقدار بیشتری از خواب مورد نیاز خود را جبران کند.



از اینجا شروع کنید

کودکم گریه می‌کند.

سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

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

بله • آیا بچه ناخوش است؟ (تب، غذا نخوردن، تحریک پذیرتر از معمول)

- 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

خیر

• 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 را مطالعه کنید

## توصیه‌های خانگی

### توصیه برای قولنج (کولیک)

۱. صبور باشید. اکثر کودکان تا ۳ ماهگی این مرحله را از سر می‌گذرانند.
۲. عمودگرفتن 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 می‌روند و به آرامی به پشت بچه می‌زنند مفید می‌دانند. گاهی سوار ماشین شدن و گردش با ماشین می‌تواند مؤثر باشد. صدای سشوار یا جاروبرقی هم می‌تواند نوزاد را آرام کند.
۳. در خصوص مصرف دارو با پزشک مشورت کنید.
۴. رژیم غذایی مادر معمولاً (هنگام شیردهی) باعث کولیک نمی‌شود؛ البته اگر بچه پس از هر بار که مادر غذای خاص می‌خورد ناآرام می‌شود، پرهیز از آن غذا ضرری نخواهد داشت.
۵. اگر کودک ناراحتی مثل دندان درآوردن یا گوش درد داشته باشد، 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 جوش‌تر، شایع‌تر است و تحریک زیاد کودک ممکن است نقشی در این امر داشته باشد. محیط بی‌سروصدا و آرامش‌بخش می‌تواند کمک‌کننده باشد.
۷. روش‌های نوین ماساژ نوزادان در ناحیه شکم می‌تواند در کاهش کولیک مؤثر باشد.

