



مشکلات گوارشی در شیرخواران

۱- کولیک شیر خواری (قولنج، دل درد) چیست ؟

طبق تعریف کولیک به انقباضات عضله صاف روده گفته می شود که موجب درد و ناراحتی می گردد. کولیک شیر خواری، سندرمی است که در آن شیر خوار کوچک در ماه های اول زندگی، حملات توجیه نشده تحریک پذیری، کج خلقی و گریه را اغلب در یک زمان مشخص از روز به مدت طولانی دارد که اغلب پس از شیر خوردن رخ می دهد. شیر خوار مبتلا به طور مشخص، ۳ تا ۴ ساعت، اغلب بین ساعت ۶ تا ۱۰ شب، گریه کرده جیغ می زند. صورت کودک بر افروخته و شکم او گاهی اوقات ورم کرده و برآمده می شود. شیر خوار، اغلب پاهایش را به دلیل احساس درد در ناحیه شکم جمع می کند. پاهایش سرد و دست هایش گرم می شود.

شیرخوار مبتلا به کولیک اغلب بیشتر از ۳ ساعت در روز، بیش از ۳ روز در هفته و بیش از ۳ هفته گریه می کند. کولیک در ۸ تا ۴۰٪ شیر خواران روی داده و اگر یک یا هر دو والد در کودکی به کولیک مبتلا بوده اند کودک آنها بیشتر به کولیک مبتلا می شود. کولیک در گروه های زیر شیوع یکسان دارد:

❖ دختر و پسر

❖ شیر مادر خوار (۲۰٪) و شیر خشک خوار (۱۹٪)

❖ شیرخوار ترم و نارس

❖ فرزند اول و غیر اول

۲- چرا برخی از کودکان دچار کولیک می شوند؟

بیشتر محققان بر این اعتقادند که علت کولیک به دلیل سیستم گوارشی نابالغ شیر خوار است. آنها معتقدند که روده های نوزاد هنوز به طور کامل رشد نیافته، بنابراین در قبال حرکت مواد غذایی و هوا درون روده ها، بسیار حساس بوده و این جریان در آنها ایجاد درد می کند.

۳- آیا این مشکل می تواند ناشی از مصرف آنتی بیوتیک باشد؟

مصرف آنتی بیوتیک حتی در بزرگسالان به مدت طولانی می تواند باعث دل درد و دل پیچه شود و این امر در خردسالان نیز صادق است و ممکن است پس از خوردن آنتی بیوتیک توسط شیر خوار یا حتی مادر کودک شیر مادر خوار، کودک دچار دل درد و بی قراری شود.

۴- آیا کولیک و گریه ها به کودک آسیب می رساند؟

صرف نظر از فشار هیجانی و استرسی که به دلیل گریه های متناوب و دلگیر کننده کودک ممکن است بوجود آید، کولیک به خودی خود خطر ناک نیست البته باید با کمک پزشک مطمئن شوید که علت گریه های طولانی کودک فتنق یا سایر مشکلات طبی نباشد.

توصیه هایی برای کاهش کولیک کودکان و آرام کردن کودک:

- ۱- اگر کودک شیرمادر خوار است محصولات لبنی، سیر، کلم، تخم مرغ، مغزها، گندم و شکلات را به طور مجزا برای مدت یک هفته از رژیم غذایی مادر حذف کنید. اگر بهبود حاصل شد؛ آن ماده غذایی را از برنامه غذایی حذف کنید اما اگر بهبودی حاصل نشد، آن ماده غذایی را شروع کرده و ماده غذایی دیگر را حذف نمایید.
- ۲- تغذیه با شیر مادر از یک پستان به مدت کافی که منجر می شود شیر خوار قسمت انتهایی شیربا میزان لاکتوز کمتر و چربی بیشتر را دریافت نماید توصیه می شود.

۳- شیر خوار را در وضعیت نیمه نشسته شیر داده و کمک کنید تا در طی تغذیه آروغ بزند. این امر کمک می کند تا فشار تجمعی ناشی از بلع کاهش یابد.

۴- کودک را در طی روز بیشتر در آغوش بگیرید و قدم بزنید، تاب بدهید یا با سرعت راه بروید با این کار هم گرما و حضورتان موجب آرامش در کودک می شود و هم ضربان ملایم ناشی از قدم های سریع شما ممکن است به حرکات گاز در



روده های کودک کمک کند. بر اساس مطالعات، افزایش میزان بغل کردن کودک سبب کاهش گریه و کاهش درد های کولیکی او و بر عکس، بغل نکردن شیرخوار منجر به گریه ی بیشتر کولیکی می شود.

۵- کودک را برای ماشین سواری ببرید.

۶- شکم کودک را ماساژ دهید. برای این کار می توانید کمی روغن زیتون یا روغن بچه روی شکم شیر خوار بریزید و با انگشت شست از اطراف ناف شروع کنید. فرض کنید که می خواهید دوایری را با انگشت رسم کنید و به تدریج که از ناف دور می شوید دوایر بزرگتری را بکشید. دقت کنید که خیلی به شکم کودک فشار نیاورید، این کار را می توانید با خواندن یک لالایی یا شعر و یا گوش دادن به یک موسیقی آرام نیز انجام دهید.

۷- کودک را به حمام ببرید.

۸- اگر شیرخشک خوار است و مطمئن شدید که شیرخشک روده کودک را تحریک می کند ، شیرخشک را عوض کنید.

پزشک معروف کودکان دکتر اسپاک این گونه می نویسد: "بدون توجه به ساعت ها گریه کردن، این کودکان بزرگ می شوند و وزن می گیرند، نه فقط در حد طبیعی که بهتر از حد طبیعی رشد می کنند." و در یک مطالعه مشخص شده که این کودکان در آینده مسائل زندگی را حتی بهتر حل می کنند!

پس هر چند گوش دادن به گریه شیر خوار برای چند ساعت متوالی اکثر والدین را از پا در می آورد اما در چنین مواقعی یک نفس عمیق بکشید و آرامش خود را به دست آورید. اگر شما هم مضطرب و کلافه باشید کودک این حالت را از شما دریافت می کند و هرگز نخواهید توانست که وی را آرام کنید.

منبع: فصلنامه شیر مادر ۱۳۹۰

تهیه کننده: نسرین عسکری فریادرس