

قولنج شکمی و کولیک شیرخوارگی:

کولیک عبارت است از: گریه بیشتر از ۳ ساعت در روز و بیشتر از ۳ روز در هفته که بیشتر از ۳ هفته باقی بماند. علاوه بر این، شیرخوار سالم بوده و به خوبی تغذیه می شود. کولیک شیرخوارگی در ۳ ماهگی اول شایع است؛ حملات در عصر و اواخر شب با صورت برافروخته و رنگ پریدگی اطراف دهان، سردی اندامها و دست های مشت کرده رخ می دهد که با خستگی و یا دفع مدفوع و گاز برطرف میشود.

هشدار جدی: اگر گریه شیر خوار همراه با تب یا ناله باشد که علامت زجر کودک و به علت درد شدید است و جزء موارد اورژانس پزشکی بوده و باید سریعاً توسط پزشک کودکان معاینه شود. برای کنترل گریه شیرخوار اجرای ۱۱ مورد زیر به ترتیب توصیه می شود:

- ۱ - مادر شیرخوار را بغل کند به طوری که کودک در سمت سینه چپش قرار گرفته تا شیرخوار صدای قلب مادر را احساس کرده و بشنود.
- ۲ - شیرخوار را با شیر مادر تغذیه کند.
- ۳ - اگر گریه شیرخوار قطع نشد، کهنه کودک را باز کرده و در صورت لزوم کهنه تعویض شود و برای مدت کوتاهی کودک را در همان وضعیت قرار دهید تا کودک بازی کرده و احساس راحتی کند.
- ۴ - مادر شیرخوار را روبه شکم در روی زانویش قرار داده و یک حوله نیمه گرم (یا تشک برقی) را زیر شکم و از روی لباس قرارداده و همزمان با دست دیگر مادر پشت و کمر کودک را ماساژ بدهد. مادر باید مواظب باشد که حوله زیاد گرم نبوده و از روی لباس استفاده شود تا کودک دچار سوختگی نشود. فصل ماساژ را حتما بخوانید و جهت آرامش کودک و ارتقای رشد و تکامل کودک روزانه ۱۵ دقیقه (در سه مرحله ۵ دقیقه ای) شیرخوار را ماساژ دهید.
- ۵ - باز هم اگر کودک آرام نشد، به ترتیب سشوار و جارو برقی را روشن کنید. معمولاً به صدای یکی از اینها کودک آرام میشود. همچنین، جهت پرت کردن حواس کودک علاوه بر موارد ذکر شده، با او صحبت کنید.

۶ - اگر اقدامات فوق در کنترل گریه کودک بی تاثیر بود، ماشین لباسشویی و یا کهنه شو را روشن کرده و کودک را روی سقف این وسایل بگذارید، مواظب باشید تا از افتادن کودک جلوگیری شود. با لرزش این وسایل بچه احساس آرامش می کند (حالتی شبیه گهواره).

۷ - در آخرین اقدام شیرخوار را سوار ماشین کرده و بگردانید که اغلب اوقات باعث قطع گریه کودک می شود.

۸ - والدین هرگز در نزدیکی شیرخوار سیگار نکشیده و به دیگران نیز اجازه کشیدن سیگار را ندهند.

۹ - در صورتی که والدین سابقه سنگ کلیوی دارند و گریه کودک به اقدامات فوق جواب ندهد به پزشک کودکان اطلاع دهید تا در صورت لزوم از این نظر بررسی و سونوگرافی درخواست شود.

۱۰ - اگر سابقه حساسیت و آلرژی در والدین بخصوص در مادر مثبت است و شیرخوار پوست خشک دارد حتما سابقه والدین به پزشک کودکان اطلاع داده شود تا در صورت لزوم رژیم غذایی خاص برای مادر و شیرخوار تجویز شود و اقدامات لازم انجام شود.

۱۱ - با حمایت همه جانبه از مادر توسط خانواده به ویژه همسر، زمینه های استرس، اضطراب و نگرانی مادر را کاهش دهید.

◆ ماساژ:

از هزاران سال پیش ماساژ به عنوان روشی ساده برای حفظ سلامتی استفاده میشود. طی دهه های اخیر در دنیای غرب آگاهی زیادی نسبت به منافع ماساژ درمانی در کودکان پیدا شده است.

ایرانیان باستان و در طب سنتی ایرانی و نیز در منابع طب معصومین علیه السلام به موضوع ماساژ اهمیت زیادی داده شده است.

اهداف کلی ماساژ درمانی عبارت از ارتقاء سلامت جسمانی، روحی، روانی و اجتماعی کودک در تمام مدت زندگی می باشد، عبارتی ماساژ همانند شیر مادر برای رشد و نمو مطلوب کودک ضروری است.

مزایای ماساژ برای شیرخوار:

- تحریک سیستم گردش خون و لنفاوی بهبود تکامل عصبی، بهبود وضعیت ایمنی و تنظیم سیستم گوارش و تنفس.

- کاهش ناراحتی نوزاد ناشی از کولیک (قولنج) شکم، گرفتگی بینی و درد ناشی از دندان درآوردن و کاهش تولید هورمونهای استرس.

- کاهش اضطراب و نگرانی و گریه و لجبازی در نوزاد و تمرین آرامش و آسودگی و بهبود خواب کودک.

- از طریق ایجاد احساس امنیت و توسعه حس های فیزیکی و بینایی و شنوایی باعث تسهیل در یادگیری کودک می شود و با دیگران نیز بهتر ارتباط برقرار می کنند.

مزایای ماساژ برای والدین و مراقبین کودک:

- باعث بهبود ارتباط والدین و نوزاد، احساس اطمینان، بهبود ارتباط و القاء علاقه و محبت میشود.

- توانایی والدین را در کنترل اضطراب و ناراحتی نوزاد در مواقع استرس بیشتر می کند.

- باعث افزایش اطمینان و احترام متقابل و افزایش اعتماد به نفس شما می شود.

نکته:

ماساژ دو هورمون اکسی توسین (هورمون عشق و هورمون شیردهی): موجب تقویت بهبود عاطفی بین کودک و مادر و نیز افزایش تولی شیرمادر می شود) و ایندومورفین را رها کرده و در تسکین دادن ناراحتی حاصل از درآوردن دندان، احتقان سینه ها (کمک به بیرون آوردن خلط از سینه)، احتقان سینوسها (کمک به تمیز کردن سینوسها از خلط و موکوس) و کولیک (کمک به دفع گاز حبس شده در روده) استرسهای عاطفی (آرامش روحی) کمک می کند.

• اهمیت ماساژ در یک جمله:

والدین گرمی با انجام ماساژ از دوره نوزادی تا ۶ ماهگی فرزند دلبنده شما عمر با برکت، مفید و موثری خواهد داشت و در تمام زمینه ها قوی خواهد بود ان شاء الله.



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

BEHBOUD
HOSPITAL



گریه شیر خوار (کولیک، قولنج شکمی)

تهیه کننده:
دکتر لطفعلی زاده
متخصص کودکان
مشاوره فوق تخصصی ژنتیک
مولف کتب آموزشی کودک و خانواده

باسپاس وتشکر ویژه از همکاری :

۱) جناب آقای دکتر اکبری

استاد گرانقدر و مدیر محترم گروه کودکان
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

۲) واحد آموزشی، همکاران شایسته و پرتوان
بخش های زنان، مامایی، نوزادان، اورژانس
و آزمایشگاه تشخیص طبی بیمارستان بهبود

نمایشگاه و فروشگاه دائمی آثار فرهنگی و کتب
جناب آقای دکتر لطفعلی زاده در داروخانه بیمارستان بهبود

ارتباط با ما :

سامانه تلفن ۵ رقمی : ۳۱۵۵۵

ایمیل : info@behboud.com

وب سایت : www.Behboud.com

آدرس : تبریز / خیابان ارتش جنوبی نرسیده به چهارراه باغشمال

آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده هاست.

خیابان ارتش جنوبی



بیمارستان بهبود
پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

♦ مهارت آروغ زدن :

آروغ زدن در ماه های اول زندگی اساسی است. پس از هربار تغذیه ابتدا کودک را به مدت ۱۵ الی ۱۰ دقیقه به پهلو راست به خوابانید (این وضعیت سبب تسهیل خروج هوا از معده کودک می شود) و سپس کودک را در وضعیت ایستاده بغل کرده و با کف دست به آرامی ۲ یا ۳ بار به پشت کودک بزنید تا هوای معده به راحتی خارج شود.

نکته:

مهم انجام مانور آروغ زدن است و لازم نیست حتما " شیرخوار با صدا آروغ بزند بلکه با انجام حرکت آروغ به روش فوق کودک احساس راحتی کرده عبارتی کودک بدون صدا آروغ می زند.

♦ سسکه :

برای رفع سسکه
• دو انگشت کوچک رادردو طرف گیجگاه قرار داده و به آرامی ماساژ دهید.
• مادر شیرخوار را باشیرخودش تغذیه کند با این دو کار معمولاً "سسکه رفع مکی شود.

برای اطلاعات تکمیلی و کاربردی مطالعه کتاب بسیار مفید

** مهارت پرورش کودک باهوش و خلاق **

و استفاده از DVD کودک خلاق :

آموزش شیردهی، ماساژ، زبان کودک

و درک معنای انواع گریه کودک

(از جدیدترین آثار دکتر لطفعلی زاده)

به والدین محترم پیشنهاد می گردد .