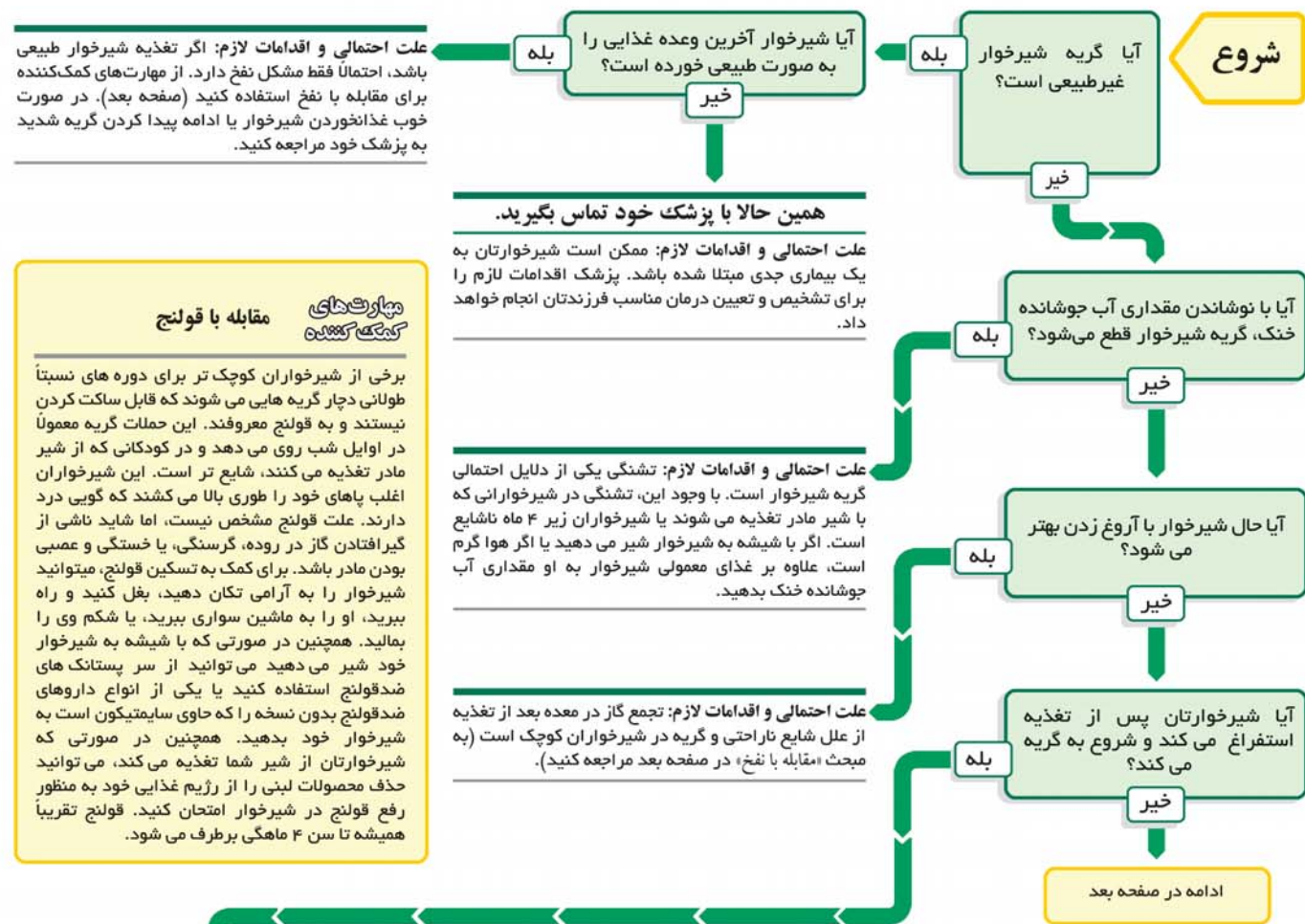


۲ گریه بیش از حد

گریه تنها وسیله ای است که شیرخوار می تواند از طریق آن، مشکل جسمی یا ناراحتی عاطفی خود را اظهار کند. همه شیرخواران هنگام گرسنگی، خیس کردن، ناراحتی یا درد و برخی از آنها گاهی بدون هیچ دلیل واضحی گریه می کنند. بیشتر والدین به سرعت یاد می گیرند که شایع ترین علل گریه شیرخوارشان را تشخیص دهند و معمولاً قادرند براساس نیاز کودک به آن پاسخ دهند. در صورتی که فکر میکنید شیرخوارتان بیش از حد طبیعی گریه می کند یا در صورتی که گریه های وی ناگهانی و غیرطبیعی است، می توانید به عنوان راهنمایی از این نمودار استفاده کنید. در برخی موارد ممکن است مراجعه به پزشک به شما توصیه شده باشد.



مقابله با قولنج

مهارت های کمک کننده

برخی از شیرخواران کوچک تر برای دوره های نسبتاً طولانی دچار گریه هایی می شوند که قابل ساکت کردن نیستند و به قولنج معروفند. این حملات گریه معمولاً در اوایل شب روی می دهد و در کودگانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، شایع تر است. این شیرخواران اغلب پاهای خود را طوری بالا می کشند که گویی درد دارند. علت قولنج مشخص نیست، اما شاید ناشی از گیرافتادن گاز در روده، گرسنگی، یا خستگی و عصبی بودن مادر باشد. برای کمک به تسکین قولنج، میتوانيد شیرخوار را به آرامی تکان دهید، بغل کنید و راه ببرید، او را به ماشین سواری ببرید، یا شکم وی را بمالید. همچنین در صورتی که با شیشه به شیرخوار خود شیر می دهید می توانید از سر پستانک های ضدقولنج استفاده کنید یا یکی از انواع داروهای ضدقولنج بدون نسخه را که حاوی سایمتیکون است به شیرخوار خود بدهید. همچنین در صورتی که شیرخوارتان از شیر شما تغذیه می کند، می توانید حذف محصولات لبنی را از رژیم غذایی خود به منظور رفع قولنج در شیرخوار امتحان کنید. قولنج تقریباً همیشه تا سن ۴ ماهگی برطرف می شود.

کنار آمدن با گریه شیرخوار

مهارت های کمک کننده

بسیاری از والدین هنگامی که شیرخوارشان ساعت ها بی وقفه گریه می کند، دچار استرس فراوان می شوند و حس میکنند که نمی توانند با این مشکل کنار بیایند. داشتن چنین احساس طبیعی است و به این معنی نیست که شما والدین بدی هستید. از همسایه یا دوست خود بخواهید تا یک ساعت از فرزندتان مراقبت کند تا شما بتوانید به خودتان آرامش بدهید و استراحت کنید. اگر کسی نیست که بتوانید از او درخواست کمک کنید، شیرخوار خود را به صورتی ایمن در تختخوابش بگذارید، در را ببندید و او را در حدود نیم ساعت (تا زمانی که احساس کنید حالتان بهتر شده) ترک کنید. تنها گذاشتن شیرخوار برای مدت کوتاه، صدمه ای به او نمی رساند. اگر به علت غیرقابل تحمل شدن گریه کودک، بیم کتک زدن او را دارید، در آن صورت او را در داخل تختخوابش قرار دهید و با پزشک یا مددکار تماس بگیرید.

کمک خواستن برای مراقبت از کودک

اگر در کنار آمدن با گریه شیرخوارتان دچار مشکل هستید از یکی از همسایه ها یا دوستان بخواهید تا مدتی از او نگهداری کند.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است علت این مشکل برگشت محتویات معده به مری (ریفلاکس) باشد.

اقدامات لازم: پزشک برای بررسی علل دیگر، فرزندتان را بررسی خواهد کرد. شاید پزشک به شما توصیه کند که شیرخوار را به پهلو و در حالی که سرش بالاتر از پاهایش قرار گرفته بخوابانید. اگر شیرخوارتان آن قدر بزرگ شده است که بتواند روی صندلی مخصوص شیرخواران بنشیند، اختصاص زمان بیشتری به این کار، ممکن است مفید باشد. اگر با شیشه به فرزندتان شیر می دهید، می توانید غذای او را با افزودن آرد غلیظ کنید. همچنین شاید پزشک برای افزایش فعالیت عضلات مری دارو تجویز کند. این بیماری تا یک سالگی در اکثر شیرخواران برطرف می شود.

ادامه از صفحه

آیا شیرخوارتان در بیشتر اوقات روز خوشحال و راضی است ولی اواخر بعدازظهر و عصرها زیاد گریه می‌کند؟

بله

خیر

علت احتمالی: این نوع شایع گریه اغلب قولنج نامیده می‌شود. قولنج معمولاً در سن ۶ هفتگی شیرخوار شروع و تا سن ۴ ماهگی برطرف می‌شود. علت دقیق قولنج مشخص نیست.

اقدامات لازم: هیچ درمان مؤثری برای قولنج وجود ندارد. با وجود این، بعضی مهارت‌های کمک‌کننده می‌توانند باعث تسکین شما و فرزندتان شوند (به مبحث «مقابله با قولنج» در صفحه قبل مراجعه کنید). اولویت اصلی برای والدین آن است که راهی برای مقابله با گریه مداوم شیرخوار پیدا کنند (به مبحث «کنار آمدن با گریه شیرخوار» در صفحه قبل مراجعه کنید).

آیا سن فرزندتان زیر ۴ ماه است؟

بله

خیر

آیا معمولاً وقتی که فرزندتان را در آغوش می‌گیرید و به او توجه می‌کنید، گریه‌اش قطع می‌شود؟

بله

خیر

علت احتمالی: نیاز به رسیدگی و آسایش جسمی از علل شایع گریه است. بعضی از کودکان را حتی وقتی در تخت خواب یا پارک کودکان تنها بگذارید، خوشحال و شاداب هستند، ولی برخی دیگر لازم است دائماً با حضور والدین به آنها اطمینان خاطر داده شود.

اقدامات لازم: شیرخوار خود را هر چقدر که دلش می‌خواهد در آغوش بگیرید. در این سن، خطر لوس شدن فرزندتان وجود ندارد و شیرخوار به علت احساس امنیت بیشتر، خوشحال‌تر خواهد بود. برای این که بتوانید به کارهای روزمره تان برسید، می‌توانید هنگامی که در خانه هستید و کار می‌کنید، شیرخوار را در کوله پشتی‌های مخصوص شیرخواران قرار دهید. شاید شیرخواران بزرگتر را بتوان با قراردادن در گهواره یا نشاندن بر روی بالش به نحوی که قادر به دیدن شما باشد، راضی نگه داشت. اگر کودک خوشحال به نظر می‌رسد، نباید زیاد به او بپردازید و مزاحم او شوید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: دندان در آوردن می‌تواند در شیرخواران باعث ایجاد مشکل شود. جویدن جسمی که خنک شده باشد، می‌تواند مفید واقع شود. همچنین می‌توانید برای تسکین درد، مقدار توصیه شده‌ای از یک داروی مسکن به شیرخوار خود بدهید (به مبحث «دندان در آوردن» صفحه ۱۱۵ مراجعه کنید).

آیا احتمال دارد که شیرخوارتان در حال دندان در آوردن باشد؟

بله

خیر

علت احتمالی: برخی از شیرخواران ممکن است هفته بعد از واکسیناسیون (صفحه ۳۷) دچار احساس ناراحتی یا تب خفیف بشوند.

اقدامات لازم: دمای بدن شیرخوارتان را اندازه بگیرید (صفحه ۵۴). در صورتی که شیرخوار تب دارد، از مهارت‌های کمک‌کننده برای مقابله با تب (صفحه ۵۵) پس از واکسیناسیون استفاده کنید. در صورتی که شیرخوار تب نداشته باشد و گریه وی همچنان تا حدی ادامه پیدا کند که موجب نگرانی شود، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: حتی شیرخواران نیز با افزایش استرس در خانه به ویژه در صورتی که مادر دچار استرس شده باشد، دچار آشفتگی و ناراحتی می‌شوند.

اقدامات لازم: شیرخوار به توجه و اطمینان دهی بیشتری نیاز دارد، ولی استرس ایجاد شده باید حداکثر در عرض یک هفته یا مدتی در این حدود، برطرف شود. سعی کنید حتی اگر جنبه‌های زندگی تغییر یافته اند، تا حد امکان برنامه شیرخوار را ثابت نگه دارید. اگر فکر می‌کنید که گریه شیرخوار، واکنشی به استرس‌های خود شماست، سعی کنید راهی برای کاهش فشارهای وارد بر خودتان پیدا کنید. ممکن است پزشک بتواند پیشنهادهایی برای کمک به شما ارائه کند.

آیا شیرخوارتان اخیراً واکسنی دریافت کرده است؟

بله

خیر

آیا اخیراً تغییر بزرگی در زندگی خانوادگی شما روی داده یا دچار یک حادثه پر استرس شده اید؟

بله

خیر

مقابله با نفخ

مهارت‌های گریه‌کننده

به آروغ واداشتن کودک
برای آن که شیرخوار را وادار به آروغ زدن کنید وی را در وضعیت قائم قرار دهید و به ملایمت به پشتش بزنید یا او را نوازش کنید تا با این کار به آزاد شدن هوای به دام افتاده کمک کنید.

گذاشتن حوله نمی‌گذارد که شیرخوار خود را کیف کند.
شیرخوار را روی شانه خود نگه دارید.



همه شیرخواران هنگام تغذیه مقداری هوا می‌بلعند. ممکن است این هوا پس از بلع در روده تجمع یابد و موجب ناراحتی شود. اگر شیرخوار درست قبل از تغذیه گریه کند یا با ولع شیر بخورد، نفخ شکم می‌تواند تشدید بشود. در اینجا چند اقدام ساده ذکر شده است که می‌تواند مانع از ایجاد نفخ شود یا در صورت ایجاد نفخ به برطرف شدن آن کمک کند:

- اگر با شیشه به شیرخوارتان شیر می‌دهید، از مناسب بودن قطر سوراخ سر پستانک آن اطمینان حاصل کنید.
- وقتی به شیرخوار، شیر می‌دهید وی را در وضعیت نیمه قائم نگه دارید تا هوای بلع شده در بالای معده جمع شود.
- در طی شیردهی به فواصل، شیرخوار خود را به آروغ زدن وادار دارید. شیرخوار را به صورت قائم به شانه خود تکیه کنید یا روی پای خود بگذارید و به آرامی به پشت او بزنید یا پشتش را نوازش کنید تا آروغ بزند.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.