

گریه کردن شیرخوار

گریه یک بخش ضروری از تکامل انسان است. و راه برقراری ارتباط و بیان احتیاجات شیرخوار است.

بسیاری از مادران به دلیل اینکه شیرخوارشان گریه می‌کند فکر می‌کنند شیرشان ناکافی و کودکشان گرسنه است با این وجود اغلب نه تنها دادن شیر خشک گریه شیرخوار را کم نمی‌کند بلکه گاهی اوقات بیشتر باعث گریه و بی‌قراری او می‌شود. دادن شیر خشک موجب عدم تمایل نوزاد به مکیدن و کاهش ترشح شیر مادر می‌شود.

دلایل گریه شیرخواران

- ۱- راحت نبودن (کثیف بودن، گرم بودن، سرد بودن)
- ۲- خستگی (ملاقات بیش از حد بستگان)
- ۳- بیماری یا درد (الگوی گریه شیرخوار تغییر می‌کند)
- ۴- گرسنگی (به اندازه کافی شیر دریافت نکرده یا جهش رشد)
- ۵- ندرتاً غذای مادر (بعضی از مواد غذایی گاه اوقات شیر گاو)
- ۶- محرکها یا داروها (کافئین - سیگار - داروهای دیگر)
- ۷- تولید بیش از اندازه (رفلکس شدید جهش شیر)
- ۸- اسپاسم و قولنج شیرخوار (انقباض روده ها)



۹- شیرخوار پرنیاز

گرسنگی ناشی از جهش رشد

شیرخوار ممکن است در زمانهای خاص خیلی گرسنه به نظر برسد این امر می‌تواند به این دلیل باشد که نسبت به قبل سریعتر رشد می‌کند و تقاضای او برای شیر خوردن بیشتر می‌شود

این سرعت رشد در سنین ۲ هفتگی، ۶ هفتگی و ۳ ماهگی شایع‌تر است ولی می‌تواند در مواقع دیگر نیز رخ دهد

در طی این زمانها که کودک برای چند روزی به دفعات بیشتر شیر می‌خورد شیر بیشتری هم تولید می‌شود و سپس شیر خوردن به روال عادی برمی‌گردد.

غذای مادر و بیماری‌های آلرژیک

تعداد کمی شیرخواران به جزئی‌ترین پروتئین خارجی موجود که به شیر مادر منتقل می‌شود واکنش نشان می‌دهند مخصوصاً درمورد شیرخوارانی که مادران آنها سابقه قوی از آلرژی دارند،

آلرژنهای شایع مانند لبنیات، تخم‌مرغ، ماهی، سویا که سبب ایجاد علائمی در مادر می‌شود باید اجتناب کنند.

رژیم غذایی که توصیه می‌شود نباید ایجاد مشکل کند و مادر می‌تواند از غذاهای غنی از پروتئین و انرژی مثل لوبیا و سایر حبوبات استفاده کند.



غذایی که حذف می‌شود باید ۲ هفته کامل حذف شود چون ممکن است هفته‌ها طول بکشد تا علائم آن برطرف شود در این مورد از شیر گرفتن نوزاد توصیه نمی‌شود.

لذا باید شرح حال دقیقی از غذای مصرفی مادر گرفته شود. حال اگر گریه شیرخوار کمتر شد مادر می‌تواند از غذا پرهیز کند و در غیر این صورت به خوردن آن ادامه دهد.

محرکها و داروها

داروها یا محرکهایی که توسط مادر مصرف می‌شوند می‌تواند موجب گریه و تحریک پذیری شیرخوار شود مانند کافئین، نیکوتین، سیگار کشیدن مادر و سایر افراد خانواده و اگر مادر می‌خواهد سیگار بکشد بعد از شیر دادن و نه در حین شیردادن و نه قبل از شیر دادن

قولنج

بعضی از شیرخواران از سن سه هفتگی ممکن است بدون هیچ یک از علل فوق باز هم گریه کند گاهی اوقات گریه یک الگوی واضحی دارد شیرخوار در ساعاتی مشخص از روز مدام گریه می‌کند اغلب بعدازظهرها (غروب) مثل اینکه درد شکم داشته باشد پاهایش را جمع می‌کند و ممکن است به نظر برسد تمایل به مکیدن دارد ولی آرام کردن او مشکل است این کودکان روده پر سروصدا یا گازدار دارند که دلیل آن روشن نیست





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

گریه کردن نوزاد

کد محتوا: ۲۸۰

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- ✱ توصیه می‌شود جهت کولیک نوزاد (شیرخوار) از هیچگونه دارو استفاده نشود.
- ✱ در مورد گرسنگی باید روش موثر تغذیه را به او (مادر بیاموزیم روش شیردهی، وضعیت در آغوش گرفتن و نحوه پستان گرفتن و.... و توضیح دهیم
- ✱ آموزش دهیم که چگونه مکیدن شیرخوار باعث تولید شیر می‌شود و در شب هم به شیرخوار شیر بدهد
- ✱ استرس و اضطراب را کاهش بدهد و از خود دور کند و همچنین باورهای نادرست او را مودبانه اصلاح کنیم
- ✱ اعتماد به نفس او را تقویت و از او حمایت کنیم.

تهیه کننده: رضولن فخار "پرستار"
منبع: حیدر زاده و همکاران، مراقبت آغوشی مادر و نوزاد، اداره سلامت نوزادان ۱۳۹۱
۲. Essential new born care .report of a
Technical Working Group 2010 .Geneva World Health Organization ,2007
مشاور علمی: خانم دکتر قائمی "تخصص نوزادان"
طراحی و تدوین: محمودنصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹



این مشکل دردقولنج نامیده می‌شود شیرخواران قولنجی معمولاً خوب رشد می‌کنند و گریه‌هایشان بعد از سه ماهگی کم می‌شود.

آموزش تکنیک‌های آرام بخشی نوزاد

- ✱ مادران باید آگاه باشند که با بلند کردن فرزندشان در مدتی از شبانه‌روز، او را بدعات نمی‌کنند و با اجازه دادن به او برای گریه در مدت کوتاه سبب آسیب به او نمی‌شوند و هر آنچه را که به نظرشان می‌رسد در آن زمان علت گریه کودک است امتحان کنند یا می‌توانند شیرخوارشان را آرام تکان داده یا او را در یک گهواره حمل کنند. و یا می‌توانند شیرخوار را کاملاً لخت کنند و بدن او را مشاهده کنند.
- ✱ یا اگر علت گریه کودک باشد باید شیرخوار را بطور ایستاده در بغل گیرد تا هوای بلعیده شده را خارج نماید یا خودش بنشیند و شیرخوار را طوری بغل کند که سر کودک روی شانه مادر باشد. و یا نوزاد از روی شکم به دامن مادر گذاشته و ستون فقرات آن را از زیر لباس و مستقیماً با دست از پایین به بالا ماساژ دهد
- ✱ نوزاد را حمام دهید.

