

دل درد در شیرخواران

گریه شیرخواران دلایل فراوانی دارد که شایع ترین آنها قولنج یا دل درد است.

عقیده براین است که قولنج بر اثر تجمع گاز در داخل روده ها ایجاد می شود اما دلایلی برای اثبات آن وجود ندارد. ولی هر چه هست شیرخوار به طور قطع درد دارد.

قولنج چیست؟

قولنج به معنای انقباض یا سفت شدن دردناک عضلات است. اغلب تصور می شود گریه شیرخوار به علت ((قولنج)) بخاطر درد شکم و روده است. اما روده شیرخوارانی که قولنج دارند سالم بنظر می رسد.

خصوصیات قولنج:

* شیرخوار معمولاً در ساعات پایانی روز (بمدت ۲-۳ ساعت) گریه می کند یا جیغ می کشد.

* شیرخوار به سختی آرام می شود.

* ناراحتی شیرخوار موجی شکل است: ابتدا آرام است اما ناگهان دوباره شروع به جیغ زدن می کند.

* ممکن است شیرخوار بدن خود را به طرف عقب قوس داده و زانوهایش را به حالت ایستاده در آورد یا پاهایش را کشیده و سفت کند.

* کودکی که قولنج دارد معمولاً در بقیه روز آرام است و کاملاً سالم بوده و از رشد خوبی برخوردار است.

* قولنج معمولاً در سن ۳ تا ۴ ماهگی برطرف می شود.

* اگر شیرخوار در بقیه ساعات روز هم ناراحت باشد، احتمالاً مشکلات دیگری مانند برگشت غذا یا عدم تحمل لاکتوز را دارد. بسیاری از شیرخواران با این مشکلات نیز بصورت دوره ای شب ها گریه می کنند که شبیه قولنج بنظر می رسد.

نحوه برخورد والدین با قولنج شیرخوار:

* با پزشک فرزندتان مشورت کنید تا مطمئن شوید که بیماری خاصی ندارد.

* خود را برای ساعات بیقراری شیرخوارتان در آخر روز آماده کنید.

* لیستی از کارهایی را که باید برای شیرخوارتان انجام دهید بنویسید و آن را جلوی چشم قرار دهید.

* برای آرامش خود و فرزندتان هنگام قولنج شیرخوار، از دیگران کمک بگیرید.

* فرزندتان را در آغوش بگیرید و سعی کنید آرام باشید، او در آغوش شما احساس آرامش می کند حتی اگر گریه را ادامه دهد.

* در صورتی که گریه شیرخوار شما را عصبی کرده است او را به شخص دیگری سپرده و کمی استراحت کنید، ویا کاری انجام دهید که به شما آرامش می دهد. مثل خوردن چایی یا نوشیدنی سرد و یا کمی بخوابید تا اینکه انرژی تازه ای کسب کنید، سپس نزد فرزندتان برگردید.

* گاهی لازم است برای آرام کردن او را به بیرون از منزل ببرید، کودک درون کالسکه یا اتومبیل آرام می شود.

مصرف داروها:

استفاده از داروها در برطرف نمودن قولنج ثابت نشده است.

* در صورت مصرف یا عدم مصرف دارو دل درد خود بخود بهبود می یابد.

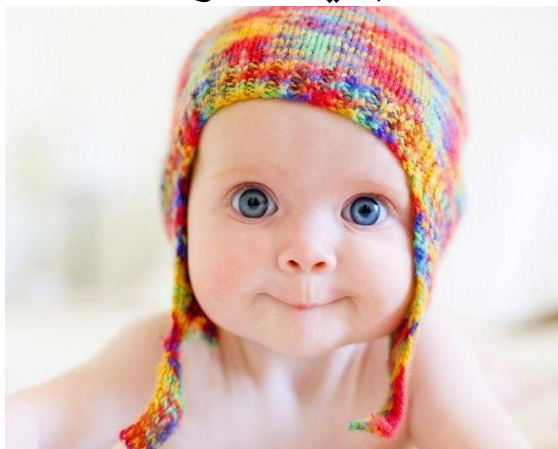
* اگر با تجویز پزشک از دارو استفاده می کنید، باید دقیقاً طبق دستورالعمل روی بسته از آن استفاده کنید.



انستاتو، علوم و دانش خدمات بهداشتی رفاهی ایران

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

قولنج یا دل درد شیرخواران آموزش به بیمار



ATF3/0/95.6

*اغلب مادرانی که به شیر خواران شیر می دهند سعی می کنند از مصرف غذاهایی که فکر می کنند باعث ناراحتی فرزندشان می شود خود داری کنند. در حالیکه استفاده از هیچ غذای خاصی در آنها منع نشده و مادران می توانند بیشتر غذاها را در حد اعتدال بخورند.

منبع : کتاب نلسون ،
انتشارات آرتین طب
پاییز ۱۳۹۱

*توجه داشته باشید که قبل از استفاده از دارو حتماً سلامت فرزندتان را توسط پزشک بررسی کنید.
*اکثر داروهای قند قولنج خطری ندارند اما مفید بودن آن هم اثبات نشده است.

رژیم غذایی:

تغذیه کودک یا رژیم غذایی مادر به ندرت باعث ایجاد قولنج می شوند در حالیکه معمولاً خانواده ها این دو عامل را بوجود آورنده قولنج می دانند.

*گاهی حذف شیر گاو و محصولات لبنی گاوی از رژیم شیرخواران یا مادرشان کمک کننده است، البته این کار فقط باید با تشخیص و تجویز پزشک انجام شود.

*کم کردن مقدار مصرف کافئین توسط مادر که در نوشیدنی هایی مانند قهوه، چای، نوشابه و شکلات وجود دارد توصیه می گردد.