



اگر نوزادتان بی‌قرار است، قهوه و چای نخورید

اگر شما هم نوزادی دارید که هرچه می‌کنید شبها نمی‌توانید او را آرام کنید و گریه او شما را کلافه کرده است. به این خبر توجه کنید ...

سلامت نیوز: اگر شما هم نوزادی دارید که هرچه می‌کنید شبها نمی‌توانید او را آرام کنید و گریه او شما را کلافه کرده است. به این خبر توجه کنید شاید بتوانید علت بی‌قراری فرزندتان را بشناسید. محققان می‌گویند علت اصلی بد خوابی و گریه شبانه نوزادان، مصرف بیش از اندازه کافئین مادران در دوران شیردهی است.

آنها می‌گویند بچه‌ها قادر به سوخت و ساز و دفع کافئین نیستند، بنابراین مصرف بیش از اندازه کافئین در مادران شیرده به تجمع کافئین در بدن نوزاد و بروز عواملی مانند تحریک‌پذیری بیش از اندازه نوزاد و کم‌خوابی منجر می‌شود. لازم است بدانید کافئین به مقدار زیاد در چای، قهوه، شکلات و نوشیدنی‌های گازدار یافت می‌شود.

به گفته متخصصان اطفال عوامل دیگر از جمله دل‌درد و نفخ شکم هم در بروز بی‌قراری در نوزادان موثر است ولی عاملی که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد تغذیه مادران شیرده است. بنابر این دقت کنید تا تغذیه مناسبی در این دوران داشته باشید.

منبع: روزنامه اطلاعات