

این اشکها با ما حرف میزند

صدای گریه نوزاد که بلند می‌شود، در عرض چند ثانیه همه اعضای خانواده دست به کار می‌شوند؛ انگار آژیر خطر به صدا درآمده و سریع باید کاری کرد! یکی فکر می‌کند بچه دلش درد گرفته و شربتش را می‌آورد.



سلامت نیوز : صدای گریه نوزاد که بلند می‌شود، در عرض چند ثانیه همه اعضای خانواده دست به کار می‌شوند؛ انگار آژیر خطر به صدا درآمده و سریع باید کاری کرد! یکی فکر می‌کند بچه دلش درد گرفته و شربتش را می‌آورد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ دیگری بچه را بغل می‌کند، راه می‌برد و او را محکم تکان‌تکان می‌دهد. صدای انواع و اقسام اسباب‌بازی‌ها هم از گوشه و کنار اتاق شنیده می‌شود، به این امید که یکی از آنها بتواند بچه را آرام کند اما بعد از چند دقیقه رفتن و آمدن و دارودادن وقتی همه بزرگ‌ترها از حال رفتند، تنها صدایی که در خانه شنیده می‌شود گریه نوزاد است که همچنان ادامه دارد؛ چون هیچ‌کس نتوانسته علت اصلی گریه را تشخیص دهد و کودک را آرام کند.

شیرخواران باید گریه کنند

خیلی‌ها اینقدر از گریه‌های گاه و بی‌گاه شیرخوار اذیت می‌شوند که می‌گویند کاش بچه‌ها اصلا گریه‌کردن را بلد نبودند، اما واقعا اگر شیرخواران گریه نکنند، چطور می‌توانند به ما بگویند چه می‌خواهند و چه نیازی دارند؟

دکتر نسترن خسروی، فوق‌تخصص نوزادان در گفت‌وگو با [#171جام‌جم&faquo](#)؛ در این باره توضیح می‌دهد: گریه‌کردن شیرخواران تنها شیوه‌ای است که آنها می‌توانند با دنیای اطراف و دیگران ارتباط برقرار کنند. بنابراین اگر کودک گریه نکند، پدر و مادر هم متوجه نیازهای او نشده و نمی‌توانند نیازهایش را برطرف کنند. به گفته این پزشک متخصص، گاهی زمان گریه‌کردن شیرخواران به قدری منظم است که حتی والدین می‌توانند برنامه‌های خود را براساس ساعت گریه‌کردن کودک تنظیم کنند البته این ساعت‌ها معمولا نزدیک غروب و هنگام شب است که بدون در نظر گرفتن چگونگی تغذیه نوزاد همیشه وجود خواهد داشت.

این گریه‌ها دلیل دارد

خیلی وقت‌ها گریه نوزادان، پدر و مادر را حسابی کلافه می‌کند و آنها نمی‌دانند چرا شیرخوار اینقدر ناآرام و بی‌قرار است. برای همین هم می‌گویند [#171&faquo](#)؛ تحمل این وضع فقط صبر ایوب می‌خواهد و بس. اما دکتر خسروی در این باره یادآور می‌شود: گریه کودکان دلایل متفاوتی دارد.

در روزهای اول وقتی مادر همراه با نوزادش به خانه برمی‌گردد، شرایط و محیط جدیدی برای هر دو نفر ایجاد خواهد شد و در نتیجه، آرامش قبلی آنها از بین می‌رود. علاوه بر این، حضور کسانی که برای دیدن نوزاد مراجعه می‌کنند و دائم دست به دست شدن میان آنها هم می‌تواند موجب ناآرامی و گریه کردن کودک شود.

معمولا وقتی نوزاد گریه می‌کند و آرام نمی‌شود، مادر و پدر فکر می‌کنند حتما گرسنه است و با خوردن شیر مادر سیر نمی‌شود. برای همین هم اولین راه‌حلی که به ذهن‌شان می‌رسد، قطع کردن تغذیه با شیر مادر و استفاده از شیر کمکی است اما این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، این روش را تأیید نمی‌کند و می‌گوید: گرسنگی شیرخواران فقط به دلیل ناکافی بودن شیر مادر نیست و علل مختلفی دارد.

مثلا ممکن است تکنیک شیردهی مادر صحیح نباشد و به همین دلیل شیرخوار گرسنه بماند. همچنین نباید فراموش کنیم برای نوزادی

که از شیر مادر تغذیه می‌کند، نباید زمان و ساعت مشخصی تعیین کنیم.

یعنی ممکن است بچه در فاصله‌های زمانی کوتاه گرسنه شود و به شیر مادر نیاز داشته باشد که باید تغذیه شود. با این حال، هیچ وقت و در هیچ شرایطی نباید فاصله شیردهی‌ها از سه ساعت بیشتر شود.

به گفته این فوق‌تخصص نوزادان، مدت زمانی که کودک با شیر مادر تغذیه می‌شود نیز مورد مهمی است که نباید از آن به سادگی گذشت. چراکه اگر در هر مرتبه شیردهی، نوزاد فقط برای مدت کوتاهی شیر بخورد، تنها از قسمت ابتدایی شیر مادر که بیشتر حاوی پروتئین و املاح است، استفاده می‌کند. در حالی که او حتما باید از قسمت انتهایی شیر که حاوی چربی است و او را سیر می‌کند تغذیه شود. ** گرما و سرمای محیط را کنترل کنید

دکتر خسروی می‌افزاید: ممکن است گرما یا سرمای محیط موجب گریه کردن نوزاد شود که باید به این موضوع دقت کنید. همچنین اگر لباس نوزاد خیلی ناراحت و نامناسب باشد هم باید منتظر بی‌قراری و گریه او باشیم. گاهی نیز یک نخ یا تار مو لابه‌لای انگشتان شیرخوار می‌پیچد و او را ناراحت می‌کند که در این مواقع باید تمام انگشتان و بدن او را کنترل کنید تا هیچ چیز او را اذیت نکند.

وی تاکید می‌کند: گاهی نیز ممکن است کودک به دلیل وجود یک بیماری گریه کند که به همین دلیل حتما باید نوزادان را کاملا معاینه و بررسی کنیم تا از نبودن هرگونه بیماری مطمئن شویم.

دکتر خسروی با تاکید بر این که دردهای کولیکی (دردی که روده‌های کودک را در برمی‌گیرد) نوزادان به داروی خاصی نیاز ندارد، در این مورد توضیح می‌دهد: گریه‌های ناشی از دردهای کولیکی معمولا مشخص است که طی آن شیرخوار دست و پایش را جمع و شکمش را سفت می‌کند و صورتش قرمز می‌شود. شیرخوار در این شرایط جیغ می‌زند و گریه می‌کند که البته برای آرام کردنش به استفاده از داروی خاصی نیاز نیست.

مشکلات مادر و گریه نوزاد

دکتر خسروی درباره مشکلاتی که به مادر مربوط می‌شود ولی گریه نوزاد را درمی‌آورد، می‌گوید: مادرانی که خیلی مضطرب و نگران هستند باید دقت داشته باشند، چون این اضطراب و استرس می‌تواند به بچه منتقل شود و در نتیجه او را به گریه بیندازد. غذایی که مادر مصرف می‌کند نیز می‌تواند موجب گریه شیرخوار شود.

این پزشک فوق‌تخصص ضمن بیان این مطلب توضیح می‌دهد: گاهی مصرف بعضی از غذاها یا نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای پررنگ می‌تواند علت اصلی گریه نوزاد باشد که در این شرایط به مادر توصیه می‌کنیم از این غذاها کمتر استفاده کند.

آرامش‌تان را حفظ کنید

دکتر خسروی تاکید می‌کند: هنگامی که شیرخوار ناآرام است و گریه می‌کند، مهم‌ترین مساله آرامش بخشیدن به والدین است. یعنی پس از معاینه کامل نوزاد و در صورتی که مشکلی وجود نداشته باشد، حتما باید با پدر و مادر صحبت کرد و به آنها گفت این گریه‌ها موضوعی کاملا طبیعی است.

به گفته وی، برای کاهش گریه‌های شیرخوار حتما پس از شیردادن باید او را به حالت عمودی نگه دارید و سعی کنید بادگلوبیش را بگیرید. توصیه می‌شود پس از شیر خوردن، نوزاد در آغوش پدر به حالت عمودی قرار بگیرد، طوری که سر او زیر چانه پدر باشد و بعد در حالی که پدر پشت کودک را ماساژ می‌دهد، باید راه برود و آرام‌آرام برای او زمزمه کند.