

## کولیک نوزادان چیست؟

هر کاری می‌کنید آرام نمی‌شود، ساعت‌هاست بی‌قراری می‌کند و هر تلاشی به بن‌بست می‌خورد. گریه‌های بدون وقفه نوزاد بی‌تردید به مرور زمان اعصاب‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی مطمئن می‌شوید گرسنه نیست و پوشکش هم تمیز است به دل درد شک می‌کنید.



سلامت نیوز: هر کاری می‌کنید آرام نمی‌شود، ساعت‌هاست بی‌قراری می‌کند و هر تلاشی به بن‌بست می‌خورد. گریه‌های بدون وقفه نوزاد بی‌تردید به مرور زمان اعصاب‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وقتی مطمئن می‌شوید گرسنه نیست و پوشکش هم تمیز است به دل درد شک می‌کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سیب سبز؛ دل‌درد نوزادان یکی از عوامل اصلی گریه آنها در ماه‌های اول تولد است. اما این گریه‌ها پایانی دارد. پیشنهاد‌های زیر کمک می‌کند خیلی زود روی آرامش را ببینید؛ هم خودتان و هم نوزادتان.

### علامت‌ها را بشناسید

اگر نوزادتان برای مدت طولانی و شاید ساعت‌ها گریه کند شما باید علائم کولیک را بدانید. بسیاری از متخصصان در این موارد به کولیک نوزاد شک می‌کنند. کولیک معمولا از 2 هفته‌گی نوزاد شروع می‌شود و ممکن است تا حدود 3 ماهگی ادامه داشته باشد.

### حواس‌تان به پروبیوتیک‌ها باشد

بعضی از بررسی‌ها نشان داده است که این باکتری‌های مفید می‌توانند علائم کولیک را برطرف کنند. به دنبال پروبیوتیک‌های دارویی بگردید اما پیش از آن با پزشک درباره لزوم استفاده از آن مشورت و توصیه‌های او را پیگیری کنید.

### محیط رحم را بازسازی کنید

بهتر است کوچولوی‌تان را در یک پتوی نازک از جنس کتان بپیچید و او را روی بازوها و در آغوش‌تان بگیرید و خیلی محکم کنار گوش او صدای هیش‌هیششش رو دربیاورید. او را خیلی آرام تکان بدهید و چیزی برای مک زدن در اختیارش بگذارید، چیزی مانند پستانک، یا اگر زمان غذاخوردنش است سینه خودتان.

### بدانید چه می‌خورید

اگر شما از شیر خودتان برای تغذیه کودک استفاده می‌کنید سعی کنید برای چند هفته از خوردن لبنیات خودداری کنید. ممکن است نوزاد شما به پروتئین شیر حساسیت داشته باشد. درباره میزان شیری که دارید با پزشک صحبت کنید، او به شما خواهد گفت که منبع شیر شما برای نوزادتان کفایت می‌کند یا خیر.

### گازها را خارج کنید

وجود گاز معده یکی از فرضیه‌های شکل‌گیری کولیک نوزاد است. پاهای کودک را رو به بالا و تا نزدیک سینه بیاورید و برای چند دقیقه در این حالت نگاه‌دارید. وقتی که به او شیر می‌دهید مرتب آروغش را بگیرید. ممکن است به شیشه شیر متوسل شوید که هوای کمتری وارد دهان کودک کند. در این حالت هم حواس‌تان باشد که نوزاد شیرین‌تان درست سرشیشه را گرفته باشد و آن را به شکل صحیح بمکد.

### به فکر مادر بچه هم باشید

به هیچ عنوان برای کاهش یا رفع کولیک نوزادان به او دارو ندهید. استفاده نکردن از دارو بهترین و موثرترین روش برای زودتر برطرف شدن این وضعیت است.

اگر نوزاد کوچولوی تان با شدت شروع به استفراغ می‌کند، خون در مدفوعش وجود دارد، غذا نمی‌خورد، پوشکش کمتر خیس می‌شود یا تا حدودی تب دارد حتما با پزشک مشورت کنید. کولیک یکی از سخت‌ترین موقعیت‌ها برای مادر است، طوری که ممکن است گریه او را هم دربیانید بنابراین باید در مواقع خستگی حتما روی کمک اطرافیان برای نگهداری از نوزاد حساب کنید، زیرا باید استراحت و شیر کافی داشته باشید تا بتوانید خوب از نوزاد نگهداری کنید.