

## راهنمای کاهش کولیک (قلنج) شکم نوزادان

۱-نوزادان سالم هوای دل بیشتری دارند که از هفته دوم و سوم زندگی شروع و تا ۳ الی ۴ ماهگی ادامه می یابد. زور زدن و پیچیدن به خود، سرو صدای شکم هنگام ادرار و مدفوع کردن نوزاد به شرط وزن گیری مناسب (۱۵ الی ۳۰ گرم در روز) و وضعیت ظاهری خوب نوزاد ، طبیعی است.

۲-گریه کردن نوزاد، شیرخوردن با بینی مسدود شده ، استفاده از پستانک و سرشیشه ، گرفته نشدن مناسب آروغ و سکسکه نوزاد ، استفاده از شیر مصنوعی و مصرف بعضی از مواد باد آور و ادویه دار توسط مادر ، اضطراب و افسردگی مادر باعث افزایش کولیک نوزادی میشود. بهتر است به محض احساس گرسنگی نوزاد و قبل از شروع گریه نوزاد ، شیردهی انجام شود. این عمل از هواخوری وی جلوگیری میکند.

۳-بهتر است قبل از هر وعده شیر دادن از قطره بینی کلرید سدیم ۰.۶۵٪ به میزان ۳ الی ۵ قطره یا بیشتر در هر سوراخ بینی استفاده شود.

۴-بهتر است وسط شیردهی (هنگام تعویض سینه جهت شیر دادن ) و آخر شیردهی ، قبل از خوابانیدن نوزاد ، بر روی شانه آروغ و سکسکه نوزاد گرفته شود. ضربات نباید آرام و بی تاثیر یا شدید و آزار دهنده برای نوزاد باشد.

۵-مالش دادن شکم با دست گرم شده و چرب با روغن بادام یا زیتون چندین بار در روز و بخصوص هنگام پربودن گاز شکم نوزاد در دفع گاز نوزاد کمک میکند.

۶-برعکس تصور عموم ، دادن آب قند یا نبات داغ، به علت افزایش گاز روده ، باعث افزایش بروز کولیک در نوزاد میشود. باید دانست تا ۴ ماهگی نباید بجز شیرمادر و یا داروهای تجویزی، چیز دیگری به کودک خوراند. (دادن شیرخشت -ترنجبین -روغن حیوانی- آب قند و غیره ممنوع است.)

۷-هنگام ورم شدید شکم میتوان سرگوش پاکن پنبه ای را با روغن زیتون یا بادام چرب کرده و با تحریک مقعد به خروج گاز نوزاد کمک نمود.

۸-سرپا نگه داشتن نوزاد هنگام زور زدن میتواند به خروج گاز کمک کند.

۹-بعضی از مواد غذایی پرباد مصرف شده توسط مادر نظیر نخود -لوبیا -سیر و ادویه جات-قندهای مصنوعی داخل شربت‌ها-نوشابه های گازدار و آب میوه های مصنوعی-قهوه-چای پررنگ-شکلات میتواند کولیک را تشدید کند.

۱۰-آرامش مادر-کاهش اضطراب و حمایت پدر خانواده از مادر -نرمش و پیاده روی مادر به آرامش نوزاد و کاهش کولیک کمک میکند.

۱۱- مصرف بعضی از داروهای مجاز مانند اینفاکول-گرایپ میکچر-گریب واتر-دایمتیکون-عرق نعناع-عرق رازیانه-عرق بابونه و.... تنها با تجویز پزشک و پس از ۳ هفتگی نوزاد به رفع کولیک کمک میکند. مصرف این داروها تنها یک ساعت قبل از شروع دل درد و گریه نوزاد موثر است و باید زمانی داده شود که هنوز دل دردنوزاد شروع نشده است. یعنی هنگامی که نوزاد شروع به نق زدن کرده و شکم نفاخ میشود. پس از شروع گریه و دل درد شدید معمولا دارو بی اثر است.

۱۲- لالایی خواندن پدر-بغل کردن-صدای رادیو-صدای جارو برقی-سوار شدن به ماشین و راهپایی ازین دست باعث آرامش و خوابیدن نوزاد می شود. در غیر این صورت باید به پزشک مراجعه نمود تا عوامل خطرناک دل درد بررسی شود.

۱۳- گرسنگی-هوای بیش از حد گرم یا سرد محیط-لباس و رختخواب نامناسب-محکم پیچیدن نوزاد-مژه یا مو داخل چشم-وجود حشرات و مورچه در لباس یا رختخواب نوزاد-آلودگی پوشاک نوزاد-ادارار یا سوختگی نوزاد -خارش یا حساسیت نوزاد میتواند باعث بی قراری و گریه شدید نوزاد شود.

۱۴- متعادل نگه داشتن هوای اتاق نوزاد و لباسهای نوزاد در ایجاد آرامش کودک بسیار کمک کننده است. معمولا هوای اتاق در فصول سرد ۲۲-۲۴ و در فصول گرم ۲۰-۲۲ درجه نگه داشته شده و لباس نوزاد بصورت نازک و با ملحفه نازک در نظر گرفته شود.

۱۵- ممکن است روشهای ذکر شده به رفع کامل کولیک کمک نکند ولی شدت آن را کاهش میدهد و باید به یاد داشت کولیک ممکن است تا ۳ الی ۵ ماهگی ادامه یابد.

تهیه : دکتر مازیار وکیلی امینی فوق تخصص نوزادان