



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

مرکز آموزشی درمانی دکتر محمدکرمانشاهی



راهنمای آموزشی کولیک شیرخواران

گروه هدف: والدین

گردآورنده: شیدا علی زاده

با راهنمایی: آقای دکتر مازیار و کیلی فوق تخصص نوزادان

قبل از شیردادن و خوابانیدن نوزاد سایر علل مسبب گریه را شناسایی و مرتفع کنید (گرسنگی-گرفتگی بینی-هوای سرد یا گرم محیط-لباس تنگ یا رختخواب نامناسب- مژه برگشته در چشم نوزاد-وجود حشره و مورچه در لباس کودک-محکم پیچیدن نوزاد-نورزیاد یا آلودگی پوشک نوزاد-ادرار سوختگی یا سایر علل مشابه را بررسی نمایید). در صورت تجویز پزشک برای داروهای کاهنده کولیک مانند دایمتیکون و گریپ میکسچر و.. بهترین زمان مصرف آنها یک ساعت قبل از شروع دل درد است.

گرم کردن شکم نوزاد با حوله گرم و مالش شکم با دست گرم مادر یا پدر کودک باعث آرامش و بهبود کودک خواهد شد.

دادن آب قند-نیات داغ-شیرخشت-
روغن حیوانی- ترنجبین و...جایی در
درمان کولیک ندارد. شرایط را بدتر
خواهد نمود.

تماس پوست با پوست بین مادر و شیرخوار باعث بهبود تنفس و فشارخون و دمای بدن شیرخوار میشود میتوانید کودک را روی پاهای خود بخوابانید و پاهایتان را به آرامی تکان دهید. با کودک خود راه بروید و یا او را در ماشین گذاشته و بیرون ببرید.

برای شیرخوار لالایی و آواز بخوانید و موسیقی ضبط شده برایش پخش کنید. روشن کردن هود آشپزخانه-روشن کردن جاروبرقی-صدای رادیو-سشوار و صدای تیک تاک ساعت را امتحان کنید. اگر تغییری احساس نکردید و در صورت عدم وزنگیری مناسب حتما به پزشک مراجعه کنید تا سایر علل خطرناک گریه های مکرر شناسایی و درمان شوند.

شیرخوار را به هوای آزاد ببرید. کمک میکند خواب بهتری داشته باشد.

از تجویز خودسرانه داروها خودداری نمایید و پس از تجویز پزشک معالج داروها را مصرف نمایید.....

از دادن درمانهای خانگی و خودسرانه خودداری نمایید.

به خاطر داشته باشید ۳۰ درصد شیرخواران علی رغم تمام توصیه ها و اقدامات انجام شده تا سن ۳-۵ ماهگی کولیک مقاوم دارند.

مقدمه

کولیک چیست؟

به گریه های بی وقفه بیش از ۳ ساعت در روز و ۳ روز هفته و بمدت حداقل ۳ هفته که هرروز در زمان خاصی معمولا عصر یا شب اتفاق میافتد که ناگهانی و البته پرسروصداست اطلاق میشود.

علایم : گریه کردن در ساعات معینی معمولا بعداز ظهر و غروب-کودک در دوره های درد کولیکی دچار حرکات روده ای و دفع گاز در اواخر دوره میشود-جمع کردن پاها به داخل شکم و گره کردن مشتها و سفت کردن عضلات شکم - زورزدن هنگام دفع دیده میشود.

علل بروز کولیک:

علت واضح و مشخصی شناسایی نشده است ولی برخی موارد از جمله آلرژیها-عدم تحمل لاکتوز-تغییر باکتریهای نرمال سیستم گوارش-نارسایی سیستم گوارش-والدین مضطرب و نگران-مصرف بعضی مواد غذایی توسط مادر از علل احتمالی بروز کولیک میباشند.

تشخیص

تشخیص کولیک با مراجعه به پزشک متخصص و پس از معاینات ایشان برای کودک مشخص خواهد شد.لذا والدین گرمی از تشخیص و متعاقب آن گذاشتن هرگونه درمان خودسرانه خودداری نمایند.

درمانها:

اصلاح وضعیت شیردهی:

موقع شیردادن به کودک اورادر حالت نیمه خوابیده (حالتی بین نشسته و خوابیده) قرار دهند و جای خواب این نوزادان هم حالت شیب ملایمی ، سر و تنه حدود ۳۰ درجه بالاتر قرار داشته باشد.بعد از هربار شیردادن و قبل از تعویض سینه برای شیردهی بایستی آروغ نوزاد گرفته شود(قرار دادن نوزاد بر روی شانه مادر و ضرباتی که نه خیلی ملایم و بی اثر و نه خیلی شدید و آزاردهنده به روی پشت شیرخوار زده میشود و باعث خروج هوای خورده شده اضافی همراه شیر میشود)استفاده از قطره بینی سدیم کلراید ۰.۱٪/۵ از ۵ دقیقه قبل از هربار شیر دادن و در هر سوراخ بینی ۵-۳ قطره باعث جلوگیری از بلع هوا و دلدرد میشود. و در صورت پرفشار بودن شیرمادر ،دوشیدن شیرمادر و کاهش فشار شیر به داخل دهان و حلق نوزاد بسیار کمک کننده است.

بهبود شرایط روحی:

فراهم کردن شرایط روحی مناسب برای مادر و کم کردن استرس و اضطراب مادر و با ایجاد همدلی و کمک اقوام و پدر خانواده در بهبود کولیک نوزاد موثر خواهد بود.

اصلاح رژیم غذایی مادر

مواد غذایی باد آور مثل **کلم-گل کلم-حبوبات-سیرخام- تخم مرغ- تربچه-پیاز و همنپطور ادویه جات و سایر مواد غذایی تحریک کننده** را برای چندروز قطع کنید.اگر گریه کودک دوباره بعد از ورود دوباره یک غذا مجددا شروع شود خواهید دانست که این غذا مسئول ناراحتی کودک است.**آجیل-بادام زمینی-مرکبات-شکلات-گوجه فرنگی-قهوه-غذاهای دریایی-لبنیات گاوی-چای غلیظ-** که توسط مادر مصرف میشوند هم میتوانند از علل بروز حساسیت و یا کولیک باشند.توصیه به قطع کلی مصرف این مواد نیست، بلکه کاهش مصرف توصیه میشود.

استراحت و خواب کافی

عدم خواب و استراحت کافی در نوزادانی که برنامه مشخصی برای آنها وجود ندارد نیز آنها را مساعد کولیک خواهد نمود.سعی کنید محیط خواب مناسب را برایش فراهم نمایید. و او را با آرامش کافی بخوابانید.استراحت و خواب کافی مادر ، نرمش و ورزشهای سبک و کاهش استرس در مادر بسیار مفید است.

در آغوش گرفتن شیرخوار

محبت همیشه درمان خیلی از دردها و از جمله کولیک میباشد.کودک را در یک ملحفه پیچیده و بغل بگیرید و نگران لوس شدن کودک با زیادی آغوش گرفتن او نباشید.

دمای مناسب هوای اتاق در بهبود وضعیت خواب نوزاد بسیار مهم است.دمای ۲۲-۲۰ درجه در تابستان و ۲۴-۲۲ درجه در زمستان توصیه میشود.