

# کولیک نوزاد چیست ؟

گروه بهداشت و درمان "[مادران و دختران](#)" : اگر نوزادتان مدام گریه میکند و گریه آن دلیل خاصی ندارد، احتمالاً مبتلا به کولیک نوزادان است. کولیک یک اتفاق رایج میان نوزادان است و علت خاصی ندارد. درد کولیکی باعث گریه پیایی و بی‌قراری نوزاد میشود و برای آن راهکار قطعی بیان نشده است. با این حال با روشهایی میتوانید به آرام شدن نوزاد خود کمک کنید. اگر همچنان برایتان سوال است که کولیک نوزاد چیست و چگونه میتوان آن را درمان کرد، در ادامه با ما همراه باشید.

## کولیک نوزاد چیست ؟

کودکی که به تازگی به دنیا آمده است، برای بیان خواسته‌های خود گریه میکند. گریه کردن یک امر طبیعی برای کودک تازه متولد است. اما اگر یک کودک به طور مداوم در حال گریه کردن باشد و نتوان او را آرام کرد، احتمالاً نوزاد مبتلا به کولیک است. نوزادی که مبتلا به کولیک است تنها برای غذا، تعویض پوشک یا خسته بودن گریه نمیکند، بلکه بدون هیچ دلیلی ساعتها پشت هم گریه خواهد کرد.

کولیک در نوزادان میتواند باعث گریه شدید و پیایی آنها برای ساعتها در طول یک روز شود. کولیک میتواند تا چندین هفته یا حتی تا سه ماه ادامه داشته و سپس به طور ناگهانی متوقف شود. معمولاً گریه ناشی از کولیک در ساعت‌های عصر یا ظهر رخ میدهد. ۴۰ درصد نوزادان پس از دو یا سه هفته از تولید، علائم کولیک را از خود بروز میدهند.

## آیا کولیک خطرناک است؟

کولیک یک بیماری نیست و بیشتر نوزادان به درد کولیکی مبتلا میشوند. کولیک در ۶ هفتگی به اوج و پس از سه یا چهار ماهگی کم‌کم از بین میرود. درد کولیکی به هیچ عنوان سلامتی نوزاد را تهدید نمیکند و برای او مشکلی ایجاد نخواهد کرد. به‌طورکلی کولیک در نوزادان بسیار رایج است، اما اگر پس از چهار ماهگی همچنان نوزادتان به کولیک مبتلا بود یا نسبت به بی‌قراری نوزاد خود نگران بودید، میتوانید با پزشکتان مشورت کنید.

## راه حل پایان دادن به درد کولیک نوزاد چیست ؟

هیچ دلیل مشخصی برای کولیک وجود ندارد و به همین علت نمیتوان به

سوال اینکه واقعا کولیک نوزاد چیست و چطور درمان میشود، به درستی پاسخ داد. پزشکان تنها خانواده‌ها را به صبور بودن دعوت می‌کنند. البته با کمک روشهایی می‌توان به آرام گرفتن نوزاد کمک کرد که در ادامه آن‌ها را معرفی می‌کنیم:



### کودکتان را قنناق کنید

شاید آن‌ها از این کار خوششان نیاید اما قنناق کردن نوزادان در آرام شدن آن‌ها بسیار تاثیر دارد. قنناق کردن باعث ایجاد حس بازگشت به رحم در نوزاد شده و به آرامش او کمک خواهد کرد. زمانی که کودک را قنناق کردید، او را به پهلو بچرخانید، به آرامی به پشت او ضربه زده و با صدای بلند هیس بگویید، مطمئن شوید که کودک در حین جیغ و گریه خود صدای شما را می‌شنود. مانند صدای بلند یک جاروبرقی، توجه نوزاد را به خود جلب کنید.

### استفاده از تاب گهواره را امتحان کنید

حرکت رفت و برگشتی گهواره می‌تواند به آرام کردن کودک گریان شما حداقل برای مدتی کوتاه کمک کند. با این حال متخصصان پیشنهاد می‌کنند که نگذارید کودکتان روی صندلی ماشین، داخل گهواره و کالسکه بخوابد و آن‌ها را به یک محل خواب امن و مطمئن منتقل کنید.

### نوزاد را از خانه بیرون ببرید

رانندگی، قدم زدن و گرداندن کودک در بیرون از خانه می‌تواند برای هر دوی شما احساس راحتی ایجاد کند. بعضی افراد از گردش با ماشین به عنوان راه درمان کولیک نوزادان یاد می‌کنند. نوزاد را با لباسی گرم بپوشانید، کمربند کودک را ببندید و احتمالا تا ۱۰ دقیقه دیگر گریه او در ماشین متوقف خواهد شد.

### سراغ ماشین لباسشویی یا خشک کن بروید

لرزش می‌تواند باعث آرام شدن کودک شود. کودک را به طور ایمن در صندلی ماشین یا یک تاب کودک قرار دهید. هرگز کودکتان را روی

ماشین لباسشویی یا یک خشک‌کن بدون توجه رها نکنید.

از صداهای سفید کمک بگیرید

صداهایی که دارای نویز سفید هستند می‌توانند به آرام شدن کودک کمک کنند. می‌توانید برای جلب توجه کودک برای او جاروبرقی، پنکه یا ششوار روشن کنید. صدای بلند این وسایل کودک را آرام خواهد کرد.

کودک را روی پای خود تکان دهید

کودک را به روی شکم روی پای خود بخوابانید اما مراقب سر او باشید و آن را نگه دارید. پای خود را به آرامی بالا و پایین تکان داده و کمر کودک را نوازش کنید. این حرکت می‌تواند برای او بسیار آرام‌بخش باشد.

اگر نوازش کردن فایده نداشت، هیجان او را کاهش دهید

کارهایی که باعث کاهش هیجان او می‌شود را برای توقف گریه امتحان کنید. برای مثال در یک محیط تاریک و آرام به پشت دراز بکشید و کودک را محکم روی سینه خود قرار دهید، به نحوی که سر او روی قلب شما باشد. زانوی خود را در حالی که کف پای شما روی زمین است بالا آورده و خود را به آرامی تکان دهید تا نوزاد آرام بگیرد.

ناراحتی‌های شکمی را آرام کنید

شکم کودک را به سمت پایین نگه دارید تا شکم روی ساعد دست شما قرار بگیرد. سر او را با کف دست یا گوشه آرنج خود نگه داشته و قدم بزنید. کودک را یا به آرامی یا کمی با سرعت (اما بدون تکان ناگهانی یا حرکت ضربه‌ایی) به عقب و جلو تکان دهید.

قسمت میانی بدن کودک را ماساژ دهید

در حالی که به روش حرکت کولیک کودک را قرار دادید، سعی کنید پایین کمر او را ماساژ دهید. این عمل باعث آزادسازی گاز شکم و ایجاد احساس راحتی در او می‌شود. همچنین می‌توانید از ماساژ شکم وقتی کودک به صورت طاق باز خوابیده استفاده کنید. برای ماساژ شکم او، از حرکات ساعت‌گرد دایره‌ایی استفاده کنید و گاز محبوس در شکم را به آرامی از بالا و پایین هل دهید. این کار به خروج گاز معده از بدن نوزاد کمک می‌کند.



آروغ نوزاد را بعد از شیردهی بگیرید

آروغ‌گیری نوزاد در حین شیردهی و همچنین بلافاصله بعد از شیردهی به آرام کردن دردهای شکمی او کمک می‌کند.

با پاهای او رکاب بزنید

در حالی که کودک به پشت دراز کشیده، پاهای او را مانند پدال زدن با یک دوچرخه به آرامی بالا و پایین ببرید. این حرکت متناوب می‌تواند به آزادسازی گاز معده کمک کند. چرا که گاز معده می‌تواند یکی از عوامل درد کولیکی باشد.

کودک را به حمامی گرم ببرید

درست همانطور که حمام آب گرم استرس‌های شما را از بین می‌برد، به کودک هم در آرام شدن کمک خواهد کرد. کودک خود را با یک حوله نرم آغشته به آب گرم (نه داغ) تمیز کنید یا وان حمام او را با آب گرم پر کنید. هرگز کودک را تنها در حمام حتی اگر مقدار کمی آب در وان باشد، رها نکنید. همچنین برای جلوگیری از سوختگی، حتما دمای آب را بررسی کنید.

رژیم غذایی مادر و کودک را تغییر دهید

با وجود ناشناخته ماندن علت کولیک، اما این موضوع ممکن است به خاطر شکل‌گیری دستگاہ گوارشی کودک رخ دهد. بعضی از غذاهایی که مادر مصرف می‌کند مانند غذاهای پر ادویه و تند، می‌تواند با تاثیر بر شیر مادر باعث ناراحتی بیشتر کودک شود. برای کنترل رژیم غذایی خود می‌توانید به پزشک مراجعه کرده یا خودتان غذاهایی را که حدس می‌زنید باعث ایجاد حساسیت می‌شود را کنار بگذارید. همچنین نوع شیر خشک کودک را هم بررسی کنید. چرا که ممکن است ناراحتی کودک شما به خاطر آن باشد.

مراقب هوای محبوس شده در شیشه شیر باشید

بطری شیشه شیر را بررسی کرده و مطمئن شوید که شیر خشک سریع از شیشه خارج نشود. هوای محبوس در شیشه شیر می‌تواند باعث ناراحتی در نوزاد شما شود.

پستانک را امتحان کنید

اگر کودک شما با مکیدن آرام می‌شود، وسیله‌ای مانند پستانک را امتحان کنید و کم‌کم او را تکان داده و سپس بگویید تا آرام شود. اگر خوش شانس باشید کودک به خواب می‌رود. همچنین به جای پستانک می‌توانید از انگشتان خود استفاده کنید.

شربت‌های دل درد نوزاد را امتحان کنید

اینکه دلیل درد کولیک نوزاد چیست هنوز روشن نیست اما برخی از بررسی‌ها نشان می‌دهد ترکیباتی مانند رازیانه، بابونه و آویشن می‌توانند باعث تسکین کولیک نوزاد و کاهش دل درد نوزاد شوند. یک قاشق شرب دل درد، قبل و بعد از هر بار شیردهی می‌تواند کمک کننده باشد. البته برای تهیه شربت دل درد ابتدا با پزشک خود مشورت کنید و سرخود به او دارو ندهید.

با متخصص اطفال خود در مورد پروبیوتیک صحبت کنید

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که پروبیوتیک می‌تواند در درمان درد کولیک نوزاد موثر باشد؛ اما این ادعا هنوز کاملاً به اثبات نرسیده چراکه هنوز متخصصان نمی‌دانند که کولیک نوزاد چیست و دقیقاً به چه دلیل ایجاد می‌شود. با متخصص اطفال فرزندتان در مورد مصرف این دارو مشورت کنید.

مطمئناً گریه‌های مدام کودک قلب والدین را به درد می‌آورد. اما مساله این است که کولیک یک عکس‌العمل طبیعی کودک به دردهای بدنی است. بنابراین سعی کنید با رعایت نکاتی که در بالا به آنها اشاره شد او را آرام کنید.