**2- غذاهایی که مادر مصرف می کند:**

 **گاهی مادر احساس می کندوقتی غذای خاصی رامصرف می کندکودکش بی قرارمی شود .کودکان می توانند به پروتئین بعضی ازغذاهای مادر حساسیت پیدا کنند .شیر گاو**، **سویا**، **تخم مرغ وبادام زمینی می توانند علت این مشکل باشند .**

**3- داروهای که مادر مصرف می کند:**

**مصرف قهوه**،**چای**، **نوشابه گاز دار**، **سیگارو... به داخل شیر ترشح می شود وباعث بی قراری می گردد . کودکان ممکن است حتی بعدازیک یادو بار تغذیه مصنوعی نسبت به پروتئین شیرگاو آلرژی پیداکنند.**

**4- تولید بیش ازاندازه شیر:**

**این مسئله زمانی رخ می دهد که کودک پستان راخوب در دهان نگرفته باشدیاقبل از تخلیه کامل یک پستان**، **کودک رابه پستان دیگر بگذارد . لذا ممکن است که کودک مکررا یابه مدت طولانی پستان رابمکد.درنتیجه پستان بیشتر تحریک می شود وشیربیشتری هم تولید می شود. در این شرایط کودک شیر ابتدایی رادریافت می کند ولی شیر انتهایی رابه اندازه کافی دریافت نمی کند . در این صورت مدفوع او سبز بوده واضافه وزن کمی پیدا می کند یاممکن است وزن گیری خوبی داشته باشد اما گریه کند وتقاضای اوبرای شیر بیشتر می شود ومادر فکر می کند شیرش کافی نیست.**

***5***- **کولیک (قولنج**):

**عبارت است از حملات گریه وبی قراری درشیرخوار کمتر از 5-4ماهه سالم باتغذیه مناسب که این حملات بیش از 3ساعت در روزوبیش از 3روز در هفته وبرای بیش از 3هفته متوالی ادامه داشته است.**

**کولیک ازشایعترین علل گریه در 6ماه اول تولد می باشد 0علت آن ناشناخته است .**

**گریه عبارت است ازاصواتی که از عبور هوادردم وبازدم ازلارنکس ودراثرتماس باطنابهای صوتی به وجود می آید.**

**گریه درشیرخواران وسیله مناسبی بین شیرخوار واطراف می باشد.**

**از تولد تا 3هفتگی تعداد زیادی از شیر خواران به میزان زیادی می خوابند وپریودهای گریه آنان طولانی نیست وبه سهولت رفع می شود .**

**از3تا6ماهگی بافعال وهوشیار شدن شیرخوار تغییرات زیادی ایجاد می شود.**

**بسیاری ازمادران به دلیل اینکه شیرخوارشان زیادگریه می کند دادن غذاهای کمکی را زودتر شروع می کنند ویاشروع به دادن شیرخشک**، **آب قند**، **شیرگاو**و**... می کنند .این مادران فکر می کنند که شیرشان ناکافی وعلت گریه کودکشان گرسنگی است درصورتی که اغلب مواقع دادن غذاهای کمکی نه تنها گریه شیرخوار راکم نمی کند بلکه باعث بی قراری بیشتر اووآشفتگی ارتباط بین او ووالدین هم می شود .**

**مهمترین راه کمک به مادر شیرده بررسی علل گریه می باشد .**

**شایعترین علل گریه شامل موارد زیر است :**

1. **گرسنگی ناشی ازجهش رشد :**

**شیرخوارممکن است درزمانهای خاص خیلی گرسنه به نظر برسداین امر می تواند به این دلیل باشد که نسبت به قبل سریعتر رشد می کند وتقاضای او برای شیر خوردن بیشتر می شود .این سرعت رشد در سنین 2هفتگی ‚6هفتگی و 3ماهگی شایعتر است ولی می تواند در مواقع دیگر نیز رخ دهد. دراین مواقع کودک برای چند روزی بیشتر شیر می خورد شیر ییشتری هم تولید می شود وسپس شیر خوردن به روال عادی برمی گردد.**

**معمولا درهفته های دوم وسوم تولد شروع وتا3ماهگی برطرف می شود0**

**در 40-30درصد موارد تا5-4ماهگی نیز ادامه میابد .به صورت حملات گریه وبی قراری درشیرخواریکه بیماری خاصی ندارد تظاهر می کند**، **این حالات تکرار شونده بوده ودر روزها وشبهای بعدهم تکرار می شود و اغلب بابغل کردن وحرکت دادن برطرف می گردد.**

6- **شیرخواران بانیاز زیاد**:

**شیرخوارانی که بیش ازدیگرشیرخواران گریه می کنندنیاز بیشتری به بغل کردن وراه بردن دارند . درجوامعی که مادران شیرخوارانشان رابا خود دارندنسبت به جوامعی که مادران کودکانشان راترک میکنند ویاآنهارا درتختهای جدا می خوابانند گریه شیرخوار کمتر است.**

****

**درصورت عدم بهبودی بااقدامات فوق، شیرخوار راسریعا به پزشک برای بررسی بیشتر نشان دهید.**

**سایر علل :**

**سردی یاگرمای محیط**

**نورزیاد**

**خیس وکثیف بودن کهنه**

**ادرار سوختگی**

**گرفتگی بینی دراثرسرماخوردگی**

**گوش درد**

**به دنبال تزریق واکسن سه گانه**

**لباس تنگ یاخشن**

**وجود فشار یاسنجاق در لباس یاکهنه**

**سروصدایاازدحام اطرافیان و..**

**اقدامات درمانی :**

**1-تغذیه انحصاری با شیر مادر ادامه یابد .**

**2- مادرمصرف قهوه**، **چای**، **نوشابه را به حداقل برساند .**

**3- نوزاد رادرحین حمله کولیک باحوله گرم نماید .**

**4- مادر ازخوردن شیر گاو یا فرآورده های آن**، **تخم مرغ**، **بادام زمینی**، **سویا وسایرفرآورده هایی که ایجاد حساسیت می کند پرهیز نماید .**

**5- نحوه شیر دهی جهت کاهش هوای بلع شده توسط نوزاد اصلاح گردد.**

**6- نوزاد رامطابق شکل های صفحه بعددر آغوش گرفته وآهسته تکان دهد یا راه ببرد .**

**7-موسیقی واصوات ریتمیک بگذارد .**

.



**علل گریه شیرخوار**



**ماندانا صولتی - واحد سلامت خانواده وجمعیت ومدارس** **1391**

****

 ****