



بیمارستان حضرت آیت ا... العظمی گلپایگانی (ره)
مدیریت خدمات پرستاری و مامائی



مراقبت از کودک مبتلا به دل دردهای کولیکی

Colicky Abdominal Pain

تهیه کننده:

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

www.golpayegani-h.ir

۰۲۵ ۳۶۱۶۱۱۱۱

* بعضی از مادران اعتقاد دارند با خواباندن کودک روی شکم درد کودک کمتر می شود. (که به علت احتمال خفگی نوزاد به انجام این کار توصیه نمی شود).

* هوای تازه ممکن است کودک را خواب کند.
* کودک خود را از روی شکم، روی زانوهایتان یا داخل وان آب گرم قرار دهید. در این حالت با نوازش یا مالیدن پشت کودک می توانید به کاهش فشار شکم وی کمک کنید.

* کودک را در آغوش بگیرید و با او صحبت کنید، قدم بزنید، تاب دهید.

* می توانید در دمای مناسب لباسهای کودک را درآورید و با استفاده از یک روغن طبیعی مثل زیتون یا روغن بچه، شکم کودک را ماساژ دهید. ماساژ را با انگشت شست از اطراف ناف شروع و دوایری را با انگشت رسم کنید و به تدریج که از ناف دور می شوید دوایر بزرگتری را بکشید. دقت کنید که خیلی به شکم کودک فشار نیاورید. این کار را می توانید با خواندن یک لالایی یا شعر و یا گوش دادن به موسیقی آرام نیز انجام دهید.

* اطمینان دادن و آرامش دادن توسط مادر بهترین راه برای آرامش شیرخوار می باشد.

منابع:

درسنامه ی پرستاری کودکان، مولف: دانا ال وانگ، ترجمه ی پوران سامی.
پرستاری و بهداشت مادر و نوزاد، انتشارات بشری، میترا ذوالفقاری.

گندم، برخی میوه های تابستانی و مواد نفخ مانند حبوبات یا انواع کلم زیاده روی کنند دچار ناراحتی می شوند. البته برای امتحان این که این غذاها باعث ناراحتی کودکان می شود؛ از خوردن کلم، گل کلم، حبوبات، سیر، کافئین و سایر مواد تحریک کننده برای چند روز اجتناب کنید. اگر کودکان بهتر شد هر دفعه یک غذا را وارد رژیم غذایی او کنید و بین ورود غذاها چند روز فاصله بگذارید. شما باید تا زمانی که حساسیت کودکان از بین برود از آن ماده پرهیز کنید.

اگر کودکان از شیشه استفاده می کند، برای پی بردن به این نکته که آیا شیر خشک سبب تحریک کودک می شود، ممکن است لازم باشد شیرخشک را عوض کنید. نکته آخر این که هر زمان که از شیر خود یا شیر خشک به کودک می خوراند، اطمینان حاصل کنید که در پایان آن آروغ کودک را گرفته اید. این امر کمک می کند فشار تجمعی ناشی از بلع هوا کاهش یابد.

چه کارهای دیگری ممکن است به پشتر شدن اوضاع کمک کند؟

* در ابتدا اگر کودک شروع به گریه کرد، بررسی کنید که گرسنه یا خسته نباشد، درد نداشته باشد، دمای محیط خیلی گرم یا سرد نباشد. تحریکات محیطی زیاد نباشد، در صورت لزوم پوشک کودک را تعویض کنید.

چرا برخی شیرخواران دچار کولیک می شوند؟

بیش از نیم قرن است که دانشمندان سعی کرده اند به این پرسش پاسخ دهند. با این حال پزشکان بیشتر تقصیرها را متوجه سیستم گوارش تکامل نیافته و در حال رشد شیرخواران میدانند.

علل احتمالی

گاهی اوقات شیرخوارانی که شیر مادر مصرف می کنند، به علت وجود یک ماده خاص در غذای مادرشان مبتلا به کولیک می شوند. برخی مادران دریافته اند که اگر نوشیدن شیرگاو و سایر مواد لبنی را متوقف کنند، این وضعیت بهبود می یابد. اگر از شیر خودتان به کودک می دهید، سعی کنید مواد لبنی را برای چند روز قطع کنید تا ببینید آیا تفاوتی ایجاد می شود یا نه. اگر کولیک کودکتان بهبود یافت که مقصر را شناخته اید. اگر نه، امید را از دست ندهید و حداقل دیگر نیازی به محروم کردن خود از شیر و سایر لبنیات ندارید. به نظر میرسد برخی کودکانی که شیر مادر می خورند در صورتی که مادرشان در مصرف



معمولاً سن شروع کولیک در شیرخواران حدود دو تا چهار هفته اول است و پایان آن حدود سه تا شش یا نه ماهگی می باشد.



آیا دارویی برای کاهش کولیک وجود دارد؟

بله، داروهای ضد نفخ مخصوص کودکان وجود دارد. برخی داروهای بزرگسالان هم در مواردی با مقدار بسیار کم برای شیرخواران تجویز می شود، اما دقت کنید که انتخاب و روش استفاده از دارو را به پزشک متخصص کودکان واگذار کنید؛ هر دارویی را فقط با دستور پزشک و فقط از داروخانه تهیه کنید و از خوددرمانی با داروها جداً پرهیز کنید.

مراجعه کننده ی گرامی ضمن خوش آمد گویی به شما که این مرکز را جهت درمان انتخاب نموده اید و آرزوی بهبودی هرچه سریعتر فرزند دلبدتان؛ این راهنما جهت اطلاع رسانی به شما تهیه شده است. امید که موثر واقع شود:

کولیک به چه معنی است؟

تقریباً بیست درصد همه شیرخواران دچار کولیک می شوند. کولیک یک اصطلاح کلی است برای گریه های غیر قابل کنترل در کودکی که از سایر جهات سالم است و ظاهراً با درد شکمی در ارتباط است. شیرخوار دچار کولیک بیش از سه ساعت در روز و برای بیش از سه روز در هفته گریه یا نق نق می کند.

چطور می توانم بگویم کودکم دچار کولیک است؟

همه شیرخواران گاهی گریه می کنند و بطور متوسط هر کودک حدود دو ساعت و نیم در روز گریه می کند؛ اما کودک مبتلا به کولیک، علاوه بر گریه های ممتد، کاملاً نا آرام و ناراحت است. او ممکن است بطور متناوب پاهایش را جمع کرده و دراز کند و دفع گاز داشته باشد. کولیک اغلب بین ساعت ۶ عصر و نیمه شب رخ می دهد. اگرچه ممکن است هر زمانی ایجاد شود اما معمولاً عصرها و شب ها تشدید می شود.