

مطمئن شوید که اگر کودک شما آب میوه می خورد. این آب میوه ها بسیار رقیق شده باشند یا فقط آب خالی به آنها بدهید.

در کودکانی که از شیر خشک تغذیه می کنند، از یک فرمولاسیون غیر حساسیت زا استفاده کنید.

زمانی که اضطراب، ترس و فشارهای روحی در شما خیلی زیاد می شود از فرد دیگری بخواهید که حتی برای یک ساعت از کودک مراقبت کند و از خانه خارج شوید.

ارزیابی کودکی که جدیداً به درد شکمی و گریه مبتلا شده است به وسیله پزشک مهم است پزشک می تواند سایر مشکلات جدی تر را تشخیص داده یا آن ها را رد کند.

اگر شما مادر گرمی نوزادان را با شیر خودتان تغذیه می کنید باید مواظب غذا خوردن خودتان باشید چون غذاهایی که شما می خورید روی شیرتان اثر کرده و مواد آن را تغییر می دهد ببینید در ۲۴ ساعت گذشته چه چیزهایی خورده اید که موجب کولیک کودکان شده است.



گفته می شود که مقدار شیری که هر دفعه نوزاد می خورد (چه خیلی کم و چه خیلی زیاد) می تواند سبب بروز کولیک شود.

همچنین در نوزادانی که شیر خشک می خورند اگر شیرشان خیلی داغ یا خیلی سرد باشد یا اگر غلظت شیرشان خیلی کم یا زیاد باشد می تواند سبب کولیک شود.

سایر علل ایجاد کولیک عبارتند از: یبوسب اسهام عدم هضم یا کرامپهای روده ای. همچنین ممکن است بین تنشها و ناراحتی های عصبی و کولیک رابطه ای وجود داشته باشد که منجر به یک واکنش زنجیره ای می شود.

پایان روز معمولاً برای خانم ها ساعات پر مشغله ای است و ممکن است خسته و عصبی شوید. نوزاد شما به خلق و خوی شما حساس است و ممکن است در پاسخ به این عصبی بودن شما او هم گریه کند. شیردهی زیاد در تلاشی بی ثمر برای کاهش گریه کودک می توانند کولیک را بدتر کنند.

### \* برای رفع کولیک چه باید کرد؟

#### اقدامات خود مراقبتی:

به کودک بیش از حد شیر ندهید. مادران شیرده باید از مصرف فرآورده های شیری، کافئین، پیاز، کلم، لوبیا و دیگر مواد نفاخ اجتناب کنند.



### \* کولیک چیست؟

کولیک با گریه های مکرر و معمولاً روزانه همراه است و ظاهراً با درد شکمی ارتباط دارد.

این حمله معمولاً ناگهان آغاز می شود و اغلب پس از شیر خوردن رخ می دهد. گریه کودک، بلند و مداوم است. این حملات معمولاً یک تا چهار ساعت طول می کشند و صورت کودک برافروخته و قرمز می شود.

### \* به مددجو آموزش می دهیم:

شکم کودک گاهی اوقات ورم کرده و برآمده می شود. پاها به نوبت خم و کشیده می شوند. در هر ساعتی از شبانه روز (روز یا شب) رخ می دهند معمولاً در بعدازظهر یا اوایل شب شروع می شود. به نظر می رسد برخی کودکان نسبت به سایر کودکان بیشتر مستعد کولیک هستند.

کولیک معمولاً در حدود هفته های دوم تا سوم تولد آغاز می شود و در چهارماهگی برطرف می شود از آنجایی که کولیک هم در نوزادانی که با شیرمادر تغذیه می شوند و هم در نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند دیده می شود پس نمی توان تغذیه را مسئول ایجاد کولیک دانست.

هو الشافي



موسسه خدمات درمانی البرز

با آرزوی سلامتی و موفقیت

پمفلت آموزشی

کولیک

تهیه کننده: بخش NICU

بازنگری: اردیبهشت ۹۶

تنظیم: واحد آموزش

## نشانه های کولیک



\* سوالات ارزیابی میزان یادگیری مددجو:

- ۱) کولیک و علائم آن چیست؟
- ۲) رژیم مناسب برای مادر و کودک جهت جلوگیری از کولیک چه می باشد؟

رفرنس:

مک کانلی آلیسون؛ ترجمه: همت خواه دکتر فرهاد؛ راهنمای نگهداری از کودک؛ انتشارات عصر کتاب چاپ نهم - ۱۳۸۹

اسدی نوقابی، احمد علی درسنامه جامع پرستاری، انتشارات رفیع چاپ چهارم؛ تهران ۱۳۸۶

کنگره انجمن علمی پزشکان نوزادان ایران.

خرداد ۱۳۸۸

\* تهیه شده: آموزش سلامت دفتر پرستاری

بیمارستان ولیعصر (عج) - ۱۳۹۱

\* تأیید محتوا: خانم دکتر نیلی

