

آشنایی با کولیک شیرخواران
وراهای درمان

کوچولوهای جیغ جیغوا!

الهام غلامی نژاد

مربی مرکز آموزش بهورزی و بارآموزی برنامه‌های
سلامت دانشگاه علوم پزشکی بوشهر



ظهر) اتفاق می‌افتد و ممکن است سه تا چهار ساعت هم طول بکشد. وقتی این شیرخواران گریه می‌کنند هوای زیادی می‌بلعند که خود مشکل را بیشتر می‌کند. برخی شیرخواران کولیکی با تغذیه از پستان آرام می‌شوند و وقتی از آغوش مادر جدا بشوند چند دقیقه بعد باز شروع به گریه می‌کنند. بعضی اوقات اگر فرد دیگری مثلاً پدر یا مادر بزرگ او را در آغوش بگیرند و یا اگر او را روی یک حوله گرم و بر شانه خود بگذارند و آرام آرام حرکت بدهند ساکت می‌شود. گرچه باز هم وقتی او را پایین بگذارند فریادش بلند می‌شود. در مواردی که شیرخوار به هیچ وجه آرام نمی‌گیرد و با شیردادن به او بازهم فریاد می‌کشد ممکن است مادر احساس ناامیدی و درماندگی کند که چرا نمی‌تواند پاسخگوی نیاز شیرخوارش باشد و فکر کند که شیرش کافی نیست یا مادر لایقی نیست. در حالی که هیچکدام از این تصورات درست نیستند.

«کولیک» یک انقباض اسپاسمی ماهیچه‌های صاف است که سبب درد و ناآرامی می‌شود و می‌تواند در تمام سنین و در بسیاری اعضای بدن از جمله دستگاه گوارش و دستگاه ادراری و تناسلی اتفاق بیفتد. کولیک دوران شیرخواری سندرومی است که در آن شیرخوار، حملات ناگهانی غیرقابل توصیف از تحریک‌پذیری، بی‌قراری و گریه را به مدت طولانی در یک زمان معین از روز و در ماه‌های اول عمر تجربه می‌کند. در این سندروم، شیرخوار معمولاً زانوها را روی شکم خود جمع کرده، دست‌ها را مشت می‌کند و با صدای زیر به شدت جیغ می‌کشد و چهره او، درد شدید را نشان می‌دهد. دردهای قولنجی معمولاً عصرها یا شب‌ها (۶ تا ۱۰ بعد از



شده است، تخلیه کامل یک پستان قبل از شیردادن از پستان دیگر است، زیرا اگر شیردادن بلافاصله از پستان دوم قبل از تخلیه کامل پستان اول، صورت بگیرد دریافت لاکتوز زیاد سبب افزایش گاز معده و از طرف دیگر به دلیل دریافت کم چربی و تخلیه سریع معده سبب اسهال می‌شود، لذا در این شیرخواران باید یک پستان کاملاً تخلیه و سپس در صورت نیاز به شیر بیشتر، شیرخوار به پستان دوم گذاشته شود.

در طی دوره کولیک، ممکن است شیرخوار نیازمند تغذیه مکرر ولی به مقدار کم از شیر پستین باشد، ولی باید به دفعات بیش تر در آغوش گرفته شود. بهترین راه درمان طبق توصیه بعضی از محققان، ایجاد فضایی شبیه داخل رحم، به منظور آرامش شیرخوار کولیکی است که شامل پنج S به شرح زیر است که همه یا هر یک از این اقدامات در درمان شیرخوار مبتلا به کولیک مؤثر هستند:

Swaddling system: در آغوش گرفتن تنگاتنگ شیرخوار همانند وضعیتی که جنین از نظر تماس و حمایت در رحم مادر داشته است.

Side/stomach position: قراردادن شیرخوار به پهلو چپ به منظور کمک به هضم شیر یا روی شکم (با مراقبت از او) و هنگامی هم که به خواب عمیق فرو رفت می‌توانید او را به پشت و در رختخوابش بخوابانید.

Shushing sounds: ایجاد صداهایی که تقلیدی از صدای دایم وزش باد یا مشابه صدای جریان خون شریان رحم باشد از قبیل صدای جاروبرقی، سشوار یا پنکه.

Swinging: نوزادان حرکات شناکردن را در رحم تجربه کرده‌اند، لذا تکان دادن خیلی ملایم، رانندگی کردن و حرکات مشابه دیگر نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

Sucking: مکیدن با اثر عمیقی که در سیستم عصبی دارد، سبب آرامش و آزادکردن مواد شیمیایی طبیعی در مغز می‌شود. لذا مکیدن پستان مادر یا مکیدن انگشت سبب آرامش شیرخوار می‌شود.

کولیک در شیرخواران نارس هم اتفاق می‌افتد ولی تا زمانی که به ۴۲ هفته خود نرسند دچار کولیک نمی‌شوند. کولیک شیرخواران در گروه تغذیه شونده با شیر مادر و گروه تغذیه شونده با شیر مصنوعی تقریباً یکسان است و اگر شیرخواران کولیکی را از شیر مادر محروم و با شیر مصنوعی تغذیه کنند وضع بدتر می‌شود.

علت کولیک

تئوری‌های زیادی راجع به علت دردهای قولنجی وجود دارد، از جمله: آلرژی، هیپرتونیسیتی (گرفتگی عضلات) و محرومیت از هورمون‌های مادری. در صورتی که شیرخواری به پروتئین شیر گاو در رژیم غذایی مادرش حساسیت داشته باشد، با حذف شیر گاو از رژیم غذایی مادر، کولیک شیرخوار بهبود می‌یابد.

کولیک حاد ۲۴ ساعته در شیرخواری که شیر مادر می‌خورد ممکن است به علت استفاده مادر برای اولین بار از سبزی‌هایی مانند باقلا، پیاز، سیر و ریواس باشد که شیرخوار چند ساعت بعد شروع به گریه می‌کند. گریه او می‌تواند از ۲۰ تا ۲۴ ساعت ادامه داشته باشد و احتمالاً یک کولیک گذراست که خود به خود بهبود می‌یابد و نیاز به درمان خاصی ندارد.

درمان کولیک

یک راه درمان که توسط محققان مختلف بررسی