

## کولیک چیست؟

کولیک با گریه‌های مکرر و بی‌قرار نوزاد همراه است و ظاهراً با درد شکمی ارتباط دارد.



این حمله معمولاً ناگهان آغاز می‌شود و اغلب پس از شیر خوردن رخ می‌هد. گریهٔ کودک، بلند و مداوم است. این حملات معمولاً یک تا چهار ساعت طول می‌کشد و در نتیجهٔ آن، صورت کودک برافروخته و قرمز می‌گردد.



## علائم:

شکم کودک گاهی اوقات ورم کرده و برآمده می‌شود. پاها به نوبت خم و کشیده می‌شوند. در هر ساعتی از شبانه‌روز ممکن است این حمله‌ها رخ دهد، ولی معمولاً در اواخر بعد از ظهر، یا اوایل شب شروع می‌شود.

به‌نظر می‌رسد برخی شیرخواران نسبت به سایر شیرخواران بیشتر مستعد به کولیک هستند.

(۱)

کولیک معمولاً در حدود هفته‌های سوم تا چهارم پس از تولد شروع می‌شود و در ۶-۴ ماهگی برطرف می‌گردد. از آنجایی که کولیک هم در نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند و هم در نوزادانی که شیرخشک مصرف می‌کنند دیده می‌شود، پس نمی‌توان نوع تغذیه را مسئول ایجاد کولیک دانست.

**اگر شما مادر گرمی، نوزادتان را با شیر خودتان تغذیه می‌کنید باید مواظب غذا خوردن خودتان باشید، چون غذاهایی که شما می‌خورید روی شیرتان اثر کرده و مواد آن را تغییر می‌دهد. بینید در ۲۴ ساعت گذشته چه چیزهایی خورده‌اید که موجب کولیک کودکتان شده است.**

گفته می‌شود که مقدار حجم شیری که کودک هر دفعه می‌خورد (چه خیلی کم و چه خیلی زیاد) می‌تواند سبب بروز کولیک شود.

همچنین در نوزادانی که شیرخشک می‌خورند اگر شیرشان خیلی داغ یا خیلی سرد باشد، یا اگر غلظت آن خیلی کم یا زیاد باشد می‌تواند سبب کولیک شود.



(۲)

سایر علل ایجاد کولیک، عبارت‌اند از:

- یبوست
- اسهال
- عدم هضم، یا کرامپ‌های روده‌ای
- همچنین ممکن است بین تنش‌ها و ناراحتی‌های عصبی و کولیک رابطه‌هایی وجود داشته باشد که منجر به یک واکنش زنجیره‌ای می‌شود.
- پایان روز که معمولاً ساعات پُر مشغله‌ای است، 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 نوزاد و عدم تخلیهٔ آروغ نامناسب با گذاشتن فقط نوک سینه داخل دهان نوزاد می‌تواند کولیک را بدتر کند. چرا که باعث می‌شود هوای اضافی وارد معدهٔ کودک شود.



(۳)



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
قطب جامع علمی طب کودکان  
بیمارستان مرکز طبی کودکان  
(واحد آموزش سلامت دفتر پرستاری)

## کولیک چیست؟



✓ استفاده از ماساژهای ملایم در کاهش درد های کولیکی کمک کننده است.

✓ به هیچ وجه بدون مشورت با پزشک خود، از داروهای ضد نفخ استفاده نکنید.

✓ ارزیابی شیرخوار 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 آنها را رد کند.



بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی مرکز طبی کودکان:  
آدرس: تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد قریب، جنب  
بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان  
وبسایت بیمارستان: (آموزش به بیمار)  
<http://chmc.tums.ac.ir>



## راههایی برای رفع کولیک:

تلاش کنید عواملی که کولیک را بدتر می کنند کاهش دهید:

- ✓ به کودک بیش از حد شیر ندهید.
- ✓ مادران شیرده باید از مصرف کافئین، پیاز، کلم، لوبیا و دیگر مواد نفاخ اجتناب کنند.
- ✓ در طی بروز حملات کولیکی، نوزاد را روی پایتان به پشت (به حالت دَمَر) بخوابانید و کمر وی را ماساژ دهید.
- ✓ پاهای فرزندتان را به داخل شکم خم نموده و در آن شرایط نوزاد را راه ببرید.
- ✓ در شیرخوارانی که از شیر خشک تغذیه می کنند، از یک فرمولاسیون غیر حساس زا استفاده کنید (با نظر پزشک).
- ✓ بعد از هر بار شیردهی آروغ شیرخوار را بگیرید.
- ✓ زمانی که اضطراب، ترس و فشارهای روحی در شما خیلی زیاد است، از فرد دیگری بخواهید که حتی برای یک ساعت از شیرخوار مراقبت کند و از خانه خارج شوید.