



## **کولیک یا قولنج در شیرخواران**

تهیه کننده: دکتر علیرضا خیاط زاده

متخصص کودکان

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی

## کولیک یا قولنج چیست؟

حدود ۱۰ تا ۳۰ درصد شیر خواران مبتلا به کولیک میشوند و این مشکل در دختران و پسران به نسبت مساوی دیده میشود. کولیک یک اصطلاح کلی برای گریه های غیر قابل کنترل در کودکی است که از سایر جهات سالم می آید. کولیک یک تعریف آسان دارد که به قانون ۳ معروف است: گریه بیش از ۳ ساعت در روز، بیش از ۳ روز در هفته، و به مدت بیش از ۳ هفته در کودکی که به خوبی تغذیه میشود و از همه نظر سالم است. یک شیرخوار مبتلا به کولیک بطور آشکار حالت پریشانی و ناراحتی دارد و نمی تواند آرام گیرد. والدین نیز ممکن است بعلت شنیدن صدای گریه های کودک برای ساعتها دچار پریشانی و آشفتگی شوند و این امر ممکن است بقدری باشد که نهایتاً آنها را نیز وادار به گریه نماید. در واقع همه شیرخواران گاهی گریه می کنند، 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. گرچه ممکن است هر زمانی ایجاد شود اما معمولاً عصرها و شبها تشدید می شود. دقت کنید: جیغهای بلند گوشخراش، برافروختگی یا کیودی چهره هنگام گریه، چین خوردن پوست پیشانی، مشت‌های گره کرده و کشیده شدن پاها به سمت شکم هنگام گریه، همه و همه ویژگیهای طبیعی گریه های شیرخواران هستند و نباید پدر و مادر را بترسانند. معمولاً سن شروع کولیک در شیرخواران حدود دو تا چهار هفته است و پایان آن حدود سه ماهگی یا در کودکان کم شانس تر تا شش یا نه ماهگی می باشد.

### چرا برخی شیرخواران دچار کولیک می شوند؟

بیش از ۵۰ سال است که دانشمندان سعی کرده اند به این پرسش پاسخ دهند. بیشتر تقصیرها متوجه سیستم گوارش نابالغ شیرخواران است. در حقیقت کلمه کولیک از واژه یونانی "کولیکوس" (kolikos) گرفته شده است که تقریباً به معنی "روده" است. همچنین بعضی فرضیات علمی هم وجود این ارتباط را تأیید می کنند. برای مثال، دستگاه گوارش نوزادان دارای مقادیر بسیار کم آنزیمها و شیرهای گوارشی است که مسئول هضم مواد غذایی هستند. بعضی عقیده دارند که مشکل فقط تحریک پذیر بودن سیستم عصبی در حال تکامل نوزاد است. بعضی از کارشناسان نیز این نظریه را مطرح می کنند که در کودکی که دچار خستگی یا تحریک بیش از حد می شود، کولیک میتواند راهکار او برای قطع محرکهای اطراف باشد تا وی بتواند بخوابد. شیرخوارانی که در معرض تماس با دود سیگار هستند احتمال بیشتری برای ابتلا به کولیک دارند.

### آیا کولیک خطرناک است؟

واقعاً نه! البته صرفنظر از فشار هیجانی و استرسی که در خانه ایجاد می شود. با وجود این عاقلانه است به کمک پزشکتان، مطمئن شوید که علت گریه های طولانی کودکان یک فتق یا سایر مشکلات طبی نباشد. در واقع تنها ۵ درصد کودکانی که زیاد گریه میکنند، ممکن است واقعاً بیمار باشند. بعضی این بیماریها عبارتند از: عفونتهای ویروسی، عفونتهای ادراری، اوتیت میانی، یبوست، عدم تحمل پروتئین شیرگاو، رفلاکس (پس زنش معده به مری)، عدم تحمل لاکتوز موجود در شیر، میگردن شیرخواری و... مهم ترین کاری که یک پزشک در مواجهه با یک کودک دچار کولیک باید بکند این است که بعد از آن که مطمئن شد کودک بیمار نیست، به پدر و مادر اطمینان بدهد که مشکلی نیست، آنها نباید نگران باشند و مشکل به خودی خود برطرف می شود. اگر وزن گیری کودک طبیعی باشد و در معاینه فیزیکی هم نکته‌ای وجود نداشته باشد، آزمایش و عکس و این جور چیزها ضرورتی ندارد.

## چه گریه‌ای نیاز به مراقبت پزشک دارد؟



۱ - گریه ای که با گریه‌های قبلی فرق دارد و شدید است

۲ - با بغل کردن افزایش پیدا کند

۳ - خوب شیر نخورد

۴ - همراه اسهال یا استفراغ باشد

۵ - نقاط پوستی قرمزی وجود داشته باشد که با فشار از بین نرود

۶ - همراه با تب باشد

۷ - تماس چشمی برقرار نکند یا خیلی بی حال باشد

۸ - شکمش شدیداً باد کرده باشد

۹ - تنفس تند داشته باشد.

## من شنیده‌ام کولیک بعلت غذای مادر ایجاد می‌شود. آیا این امر صحت دارد؟

گاهی اوقات شیرخوارانی که شیر مادر مصرف می‌کنند، بعلت وجود یک ماده خاص در غذای مادرشان مبتلا به کولیک می‌شوند. برخی مادران دریافته‌اند که اگر نوشیدن شیرگاو و سایر مواد لبنی را متوقف کنند، این وضعیت بهبود می‌یابد. اگر از شیر خودتان به کودک می‌دهید، سعی کنید مواد لبنی را برای چند روز قطع کنید تا ببینید آیا تفاوتی ایجاد می‌شود یا نه. اگر کولیک کودکتان بهبود یافت که مقصر را شناخته‌اید. اگر نه، امید را از دست ندهید و حداقل دیگر نیازی به محروم کردن خود از شیر و سایر لبنیات ندارید. برخی از مادران تجربه کرده‌اند که حتی جایگزین کردن ماست به جای شیر در لبنیات روزانه، می‌تواند تا حدی کولیک شیرخوارشان را کاهش دهد. به نظر می‌رسد برخی کودکانی که شیر مادر می‌خورند در صورتیکه مادرشان در مصرف غذاهای لفل دار، گندم، برخی میوه‌های تابستانی و مواد نفاخ مانند حبوبات یا انواع کلم زیاد روی کنند دچار ناراحتی می‌شوند. البته برای امتحان اینکه این غذاها باعث ناراحتی کودکتان می‌شود، از خوردن کلم، گل کلم، حبوبات، سیر، کافئین و سایر مواد تحریک کننده برای چند روز اجتناب کنید. اگر کودکتان بهتر شد هر دفعه یک غذا را وارد رژیم غذایی خود کنید و بین ورود غذاها چند روز فاصله بگذارید. تشخیص اینکه کدام ماده غذایی سبب مشکلات کودکتان می‌شود نباید خیلی سخت باشد، اگر گریه وی پس از ورود یک غذا مجدداً شروع شود، خواهید دانست که این غذا مسؤول ناراحتی کودک است. شما باید تا زمانی که حساسیت کودکتان از بین برود از آن ماده پرهیز کنید، و این اتفاق اغلب حوالی ۳ ماهگی رخ می‌دهد. گرچه این کار ممکن است کمی سخت باشد اما در عوض یک کودک خوشحال خواهید داشت. بعلاوه ممکن است انجام همه این آزمایشات چند ماه طول بکشد و تکامل دستگاه گوارش شیرخوار در این مدت باعث بهبود وضعیت وی خواهد شد؛ با این حال درگیر بودن با مساله به شما احساس بهتری می‌دهد از اینکه کاری برای کودکتان انجام داده‌اید. شما هر آنچه می‌توانستید، کردید! اگر کودکتان از شیشه استفاده می‌کند، برای پی بردن به این نکته که آیا شیر خشک سبب تحریک کودک می‌شود، ممکن است لازم باشد شیرخشک را عوض کنید. نکته آخر اینکه هر زمان که از شیر خود یا شیر خشک به کودک می‌خورانید، مطمئن شوید که حین شیردهی و در پایان آن آروغ کودک را گرفته‌اید. این امر کمک می‌کند فشارتجمعی ناشی از بلع هوا کاهش یابد. از آنجا که میزان بروز کولیک در شیرخواران تغذیه

شده از شیرمادر و شیرخوارانی که از شیشه تغذیه میشوند، مشابه است، مادرانی که به کودکان شیر میدهند، باید این کار را ادامه بدهند. بالاخره کودک باید غذا بخورد و فایده هیچ نوع شیرخشکی هم برای تسکین کولیک شیرخواران به اثبات نرسیده است.

### چه کارهای دیگری ممکن است به بهتر شدن اوضاع کمک کند؟

علاوه بر تغییراتی که در تغذیه خودتان و کودک ایجاد می کنید، روشهای دیگری نیز وجود دارد تا شما بتوانید به کاهش درد ناشی از کولیک کودکان کمک کنید. اول از همه، اگر شما نیز گریه مفصلی کرده اید، خودتان را ببخشید! گوش دادن به گریه شیرخوار برای چند ساعت متوالی اکثر والدین را از پای در می آورد. سپس یک نفس عمیق بکشید و آرامش خود را بدست آورید. اگر شما هم مضطرب و کلافه باشید، کودک این حالت را از شما دریافت می کند و هرگز نخواهید توانست که وی را آرام کنید. حالا می توانید از فهرست زیر استفاده کنید. به یاد داشته باشید که هر کدام از اینها ممکن است برای همه موثر نباشد، بنابراین آمادگی داشته باشید که بعدی را انجام دهید. ممکن است شما روش جدیدی غیر از آنچه در اینجا آورده ایم را تجربه کنید، در اینصورت می توانید آنرا به سایرین معرفی کنید.

۱) قدم اول این است که هنگام شیرخوردن مواظب باشید فقط نوک سینه داخل دهان کودک نباشد، بلکه کل هاله سینه در دهان کودک قرار بگیرد. با این کار هنگام شیرخوردن هوای کمتری وارد معده کودک می شود. اگر شیرخوار شیرخشک می خورد اندازه سوراخ پستانک متناسب باشد زیرا سوراخ بزرگ منجر به سرعت زیادشیر و حالت خفگی شیرخوار می شود و در صورت تنگی پستانک شیرخوار حین مک زدن خسته می شود. همچنین مطمئن شوید راه بینی شیرخوار باز است و بینی وی تمیز میباشد.

۲) دومین کار این است که بعد از شیر خوردن، کودک را طوری بغل کنید که بتواند هوایی را که وارد معده اش شده تخلیه کند و به اصطلاح بادگلو بزند. چه بچه شیرمادرخوار باشد و چه از شیشه شیر استفاده کند، با انجام صحیح این کار، دل دردهایش به طور قابل توجهی کاهش خواهد یافت برای این کار می توانید سر کودک را روی شانه خودتان بگذارید و آرام پشت او را بمالید یا به طور ملایم ضربه بزنید. (شکل ۱)



برخی بچه‌ها هنگام بادگلو زدن، مقداری از شیرخورده شده را هم برمی‌گردانند. پس یک تکه پارچه تمیز، روی شانه خود بیاندازید تا لباستان کثیف نشود. می‌توان کودک را مطابق (شکل ۲) روی دست گرفت و آرام پشت او را مالش داد.

۳) به کودک خود پستانک بدهید. البته شاید این یک حقه باشد، اما گاهی اوقات مکیدن می‌تواند به کودک آرامش دهد در شش هفته اول تولد پستانک در آرام کردن نوزاد نقش موثری دارد ولی نکات مهمی در نگهداری آن وجود دارد. از بند برای بستن پستانک استفاده نشود. در ضد عفونی آن دقت شود. در ماده شیرین زده نشود. وقتی گریه نمی‌کند پستانک ندهید. پستانک در تکامل صحبت کردن اشکال ایجاد می‌کند. هر چه زودتر از پستانک باید جدا شود و وابسته نشود.

۴) کودک خود را از روی شکم، روی زانوهایتان یا داخل وان آب گرم قرار دهید. در این حالت با نوازش یا مالیدن پشت کودک می‌توانید به کاهش فشار شکم وی کمک کنید. بچه را پشت و رو روی دستتان بگیرید. به طوری که دستتان زیر شکم بچه قرار بگیرید و صورت بچه به سمت پایین باشد. سپس به آرامی پشتش را بمالید. حوله گرم یا بطری گرم (نه داغ) روی شکم بچه از روی لباس استفاده کنید.

۵) کودک را در آغوش بگیرید و با او صحبت کنید، قدم بزنید، تاب دهید یا با سرعت راه بروید. مسلماً بغل کردن شیرخواری که بطور مداوم گریه می‌کند کار آسانی نیست، اما با این کار هم گرما و حضورتان موجب آرامش در کودک می‌شود و هم ضربات ملایم ناشی از قدمهای سریع شما ممکن است به حرکت گاز در روده‌های کودک کمک کند. با همین ایده بعضی نیز گذاشتن کودک در گهواره و تکان دادن را پیشنهاد می‌کنند و در صورت امکان گردش دادن کودک در اتومبیل.

۶) سعی کنید فضا را تغییر دهید. می‌توانید کودک را در کالسکه یا داخل "آغوش" به گردش بیرون از خانه یا پارک ببرید. هوای تازه و حرکات ریتمیک ممکن است او را به خواب برد.

۷) به حمام بروید. می‌توانید کودک را در وان مخصوصش بگذارید یا به همراه او خودتان هم در وان بزرگ بروید. گرمای حمام و صدای آب اثر خوبی روی کودک ناآرام خواهد داشت.

۸) کودک را ماساژ دهید. می‌توانید در دمای مناسب لباسهای کودک را درآورید، روی یک حوله تمام بدن یا فقط شکم وی را با استفاده از یک روغن طبیعی یا روغن بچه ماساژ دهید. برای ماساژ شکم، می‌توانید کمی روغن زیتون روی شکم شیرخوار بریزید و با انگشت شست از اطراف ناف شروع کنید. فرض کنید که می‌خواهید دواگیری را با انگشت رسم کنید و به تدریج که از ناف دور می‌شوید دواپر بزرگتری را بکشید. دقت کنید که خیلی به شکم کودک فشار نیاورید. این کار را می‌توانید با خواندن یک لالایی یا شعر و یا گوش دادن به موسیقی آرام نیز انجام دهید.

در صورتی که شما همیشه در حال غذا دادن، تعویض پوشک، خواباندن و سرگرم کردن کودک خود هستید، گاهی نیز می‌توانید استراحت کوتاهی به خود بدهید. اگر این امکان را دارید او را برای چند ساعت به همسر یا یکی از بستگان بسپارید تا کمی استراحت کنید.



۹) روشهای دیگری هم پیشنهاد شده اند که احتمالاً مکانیسم عملشان، پرت کردن حواس کودک و در نتیجه متوقف کردن گریه‌های او هستند مانند قرار دادن شیرخوار کویکی نزدیک جاروبرقی یا وسیله‌ای شبیه آن، که سروصدای یکنواخت ایجاد میکند، همین طور سوار کردن کودک در اتومبیل یا کالسکه برای گردش. حداقل این است که میشود این روشهای بی‌ضرر را امتحان کرد.

۱۰) بغل کردن توسط پدر بسیار موثر است. اغلب موارد پدرها در آرام کردن فرزندشان موفق تر هستند. صدای بم پدر برای بچه آرام بخش تر است. پدرها می توانند، فرزندشان را به شکل زیر بغل کنند. این نوع بغل کردن برای شیرخوار بسیار آرام بخش است



۱۱) اگر هیچ یک از اقدامات فوق موثر نشد، بچه را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه رها کنید تا گریه کند. این مدت مشکلی برای بچه پیش نمی آورد و ممکن است در همین مدت به خواب برود. خودتان به جایی بروید، که صدای بچه را نشنوید. به پشت دراز بکشید. چند نفس عمیق بکشید و تا وقتی احساس آرامش نکردید سراغ بچه نروید.

### **اگر بچه را زیاد بغل کنیم، شیر خوار بغلی و لوس می شود؟**

خیر، در آغوش گرفتن شیرخوار سبب آرامش کودک می شود. در واقع تا ۶ ماهگی بچه فقط به دلیل این که نیازی دارد گریه می کند. ولی بعد از ۶ ماه لازم نیست با هر صدایی فوری از جا بپریم. چون این صداها اغلب پایه های صحبت کردن است و دلیل گریه واقعی نیست.

### **آیا می توانم بچه ای را که گریه می کند ترک کرد؟**

بله. در صورتی که با تمام تلاشی که کردید بچه آرام نشد ممکن است گریه به علت تحریک بیش از حد کودک باشد او را در یک جای مطمئن و امن و کم نور قرار دهید و ۵ دقیقه از روی ساعت ترکش کنید. کمی قدم بزنید یا چایی بخورید. سپس فقط سری بهش بزنید ولی دستکاریش نکنید. تا سه بار این کار را تکرار کنید. اغلب همین کار منجر به قطع گریه و خوابیدن کودک می شود. در صورتی که خیلی خسته بودید یا احساس می کنید دارید کنترلتان از دست می دهید و احتمال آسیب به کودک وجود دارد فوراً صحنه را ترک کنید. از یک نفر بخواهید حداقل برای نیم ساعت از فرزندتان نگهداری کند. توجه داشته باشید خودخواهی نیست اگر بخواهید کمی استراحت کنید و یا وقتی به خودتان اختصاص دهید چون با همین کار استرستان کاهش پیدا می کند. برای مراقبت از یک نوزاد باید وضعیت جسمی و روحی مناسب داشته باشید

### **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 شوند، اما دقت کنید که انتخاب و روش استفاده از دارو را به پزشک کودکان واگذار کنید؛ هر دارویی را تنها با دستور پزشک و فقط از داروخانه تهیه کنید. مواد گیاهی و عصاره و عرقیات را نیز خودتان بخورید (مصرف جوشانده های گیاهی حاوی مخلوطی از بابونه، شاه پسند، شیرین بیان، رازیانه و بادرنجبویه توسط مادر گریه را در شیرخواران دچار کولیک کاهش میدهد). فراموش نکنید که در استفاده از داروهای گیاهی به صورت سنتی همیشه خطر آلودگی و عفونت وجود دارد. سایمتیکون تحت عنوان قطره های کولیک یک داروی بی خطر برای کاهش گاز درون مجرای روده است که معمولاً بدون نسخه از داروخانه ها قابل تهیه است. عده ای معتقدند این دارو و نظایر آن در درمان کولیک شیرخواران

موثر است اما مثل خیلی چیزهای دیگر در عالم پزشکی، هیچ کس نمی تواند در این باره قسم بخورد. در کشور ما، رایج ترین داروهایی که برای درمان کولیک شیرخواران به کار میرود شربت "گریپ میکسچر" و قطره های "دایمتیکون یا کولیک" است.

### **آیا گریه ها به کودک آسیب می رساند؟**

در واقع برای والدین ممکن است بسیار دردناک باشد که باید گریه های متناوب، دلگیر کننده و آزار دهنده کودک را تحمل کنند. کودکان مبتلا به کولیک کاملاً خوب هستند. پزشک معروف کودکان دکتر اسپاک اینگونه می نویسد: "بدون توجه به ساعتها گریه کردن، این کودکان بزرگ می شوند و وزن می گیرند، نه فقط در حد طبیعی که بهتر از حد طبیعی رشد می کنند." و نکته آخر اینکه در یک مطالعه مشخص شده که کودکان مبتلا به کولیک در آینده مسائل زندگی را حتی بهتر حل می کنند.

