# Ø³Ù‡ Ù…Ø´Ú©Ù„ Ø´Ø§ÛŒØ¹ Ø¯Ø³ØªÚ¯Ø§Ù‡ Ú¯Ù‰Ø§Ø´: Ú©Ù‰Ù„ÛŒÚ© - ÛŒØ¨Ù‰Ø³ØªØ³ØªÙ•Ø±Ø§Ù§Øº

# ۳ مشکل شایع دستگاه گوارش

چون کودکان با سیستم هاضمه نابالغ متولد می شوند، ممکن است کولیک، یبوست و استفراغ ( ترشحات دهانی ) را در ماه های اولیه زندگی تجربه کنند. در اینجا روش‌های مراقبت و کارهایی که باید برای کمک به کودک انجام شود را ملاحظه می‌کنید.

| | کولیک | یبوست | استفراغ ( ترشحات دهانی ) |
|---|---|---|---|
| چیست؟  | کولیک اغلب بخشی از کج خلقی، نق نق و گریه در کودکان سالم توصیف می‌شود. این مشکل حداقل ۳ روز در هفته و و در هر روز حدود ۳ ساعت ادامه می‌یابد. کولیک معمولا در چهار ماه اول زندگی شروع می‌شود و کلا ٦ هفته به طول می‌انجامد. دانشمندان و پزشکان هنوز مطمئن نیستند که علت کولیک چیست، اما به طور معمول بدون هیچ دلیل ظاهری شروع و پایان می‌یابد. | تاخیر و یا مشکل در دفع (مدفوع کردن) باعث ایجاد درد در کودک می‌شود. | محتویات شکم کودک شما، اغلب با آروغ زدن از دهان او خارج می‌شود. اگرچه کودک در هر سنی می‌تواند استفراغ ( ترشحات دهانی ) را تجربه کند، اما دوره آن حدود ٤ ماه است.<br>بطور کلی استفراغ ( ترشحات دهانی ) اتفاقی طبیعی در اغلب شیرخواران بوده وهیچگونه نیازی به مداخلات درمانی ندارد. |
| نشانه ها چه هستند؟  | گریه‌های مداوم و غیرقابل تحمل کودک، مخصوصا در اواخر بعداز ظهر و یا عصر. | تعداد کم و یا کثیف نبودن پوشک. ممکن است متعجب شوید اگر بدانید وقتی کودکتان با شیر مادر تغذیه می شود، طبیعی است که روزانه بین ٦ تا ٨ بار و یا کمتر پوشکش را کثیف کند. کودک شما مدل مخصوص به خودش را دارد. | استفراغ ( ترشحات دهانی ) اغلب بعد از شیردهی رخ می دهد. بعضی از کودکان هنگام استفراغ از خود نشانه‌هایی از ناراحتی بروز می‌دهند، در صورتی که بعضی از کودکان لبخندی بر صورت دارند. |
| چگونگی تغذیه با شیر مادر؟  | هم کودکانی که از سینه مادر شیر می‌خورند و هم آن‌هایی که با شیشه شیر تغذیه می‌شوند ممکن است درجاتی از کولیک داشته باشند. اگر فکر می‌کنید تغذیه شما باعث گریه کردن کودک شده است، با پزشک خود مشورت کنید. در این بین هرگز تغذیه با شیر مادر را قطع نکنید. | یبوست به ندرت در کودکانی که شیر مادر می‌خورند اتفاق می‌افتد. تا زمانی که مدفوع آن‌ها نرم است، به شیردهی ادامه دهید. | هیچ دلیلی برای توقف شیردهی وجود ندارد. اگر شما با شیشه شیر کودک خود را تغذیه می‌کنید، وضعیت او ممکن است با غذا دادن در زمان‌های متناوب با حجم کمتر بهبود پیدا کند. |
| چه کاری باید انجام دهم؟  | به نشانه‌های گرسنگی کودکتان توجه کنید. فقط وقتی نشانه‌های گرسنگی در فرزندتان ظاهر می شود به او غذا بدهید، نه صرفا به خاطر گریه کردن کودک. غذای اضافه می‌تواند باعث ناراحتی شکم او شود که به گریه بیشتر می‌انجامد. از تکنیک‌های آرام بخش مانند تکان دادن، ماساژ و یا حمام گرم استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است که پروبیوتیک خاصی به نام لاکتوباسیلوس رتوری می‌تواند زمان گریه کودکان مبتلا به کولیک را کاهش دهد. تصور می‌شود این پروبیوتیک از طریق متعادل کردن باکتری‌ها در دستگاه گوارش بدن کودکتان این کار را انجام می‌دهد. | پزشک شما ممکن است پروبیوتیک‌هایی مانند لاکتوباسیلوس رویتری را به شما پیشنهاد کند که می‌تواند به نرم شدن مدفوع و افزایش دفعات کثیف شدن پوشک کودک شما کمک کند. این موضوع را با پزشکتان بررسی کنید.  | سعی کنید به دفعات مکرر و در وضعیت‌های مختلف آروغ کودک را بگیرید. او را بر روی شانه قرار دهید و یا بر روی پای خود بنشانید. اجازه بدهید تا جاذبه به هضم غذا کمک کند. بعد از غذا دادن اجازه ندهید چیزی شکم او را فشار دهد. بلافاصله بعد از غذا دادن کودک را در صندلی ماشین یا صندلی مخصوص کودک ننشانید. پروبیوتیک خاصی به نام لاکتوباسیلوس رویتری می‌تواند به کاهش استفراغ ( ترشحات دهانی ) در کودکان کمک کند. اگر نسبت به میزان دفعات استفراغ در کودک خود نگرانی دارید با پزشک خود صحبت کنید. |
| چقدر رایج است؟ | کولیک، یبوست و استفراغ ( ترشحات دهانی ) از مشکلات رایج مربوط به دستگاه گوارش است که در حدود ۵۰٪ از کودکان در سراسر جهان به آن مبتلا می‌شوند. | | |
| من کجا می توانم به مشاوره بروم؟ | از پزشک خود مشاوره بخواهید و لیست مشکلات گوارشی را بخوانید. | | |