

Ø³Ù‡ Ù...Ø´Ú©Ù,, Ø´Ø§ÛŒØ¹ Ø⁻Ø³ØªÙ⁻Ø§Ù‡
Ú⁻Ù^Ø§Ø±Ø´: Ú©Ù^Ù,,ÛŒÚ© - ÛŒØ·Ù^Ø³Øª -
Ø§Ø³ØªÙ•Ø±Ø§Ø°

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 روش های مراقبت و کارهایی که باید برای کمک به کودک انجام شود را ملاحظه می کنید.

استفراغ (ترشحات دهانی)	یبوست	کولیک	
محتویات شکم کودک شما، اغلب با آروغ زدن از دهان او خارج می شود. اگرچه کودک در هر سنی می تواند استفراغ (ترشحات دهانی) را تجربه کند، اما دوره آن حدود ۴ ماه است. بطور کلی استفراغ (ترشحات دهانی) اتفاقی طبیعی در اغلب شیرخواران بوده و هیچگونه نیازی به مداخلات درمانی ندارد.	تاخیر و یا مشکل در دفع (مدفوع کردن) باعث ایجاد درد در کودک می شود.	کولیک اغلب بخشی از کج خلقی، نقر و گریه در کودکان سالم توصیف می شود. این مشکل حداقل ۳ روز در هفته و در هر روز حدود ۳ ساعت ادامه می یابد. کولیک معمولا در چهار ماه اول زندگی شروع می شود و کلا ۶ هفته به طول می انجامد. دانشمندان و پزشکان هنوز مطمئن نیستند که علت کولیک چیست، اما به طور معمول بدون هیچ دلیل ظاهری شروع و پایان می یابد.	<p>چیست؟</p> 
استفراغ (ترشحات دهانی) اغلب بعد از شیردهی رخ می دهد. بعضی از کودکان هنگام استفراغ از خود نشانه هایی از ناراحتی بروز می دهند، در صورتی که بعضی از کودکان لیختنی بر صورت دارند.	تعداد کم و یا کثیف نبودن پوشک ممکن است متعجب شوید. اگر بدانید وقتی کودکان با شیر مادر تغذیه می شود، طبیعی است که روزانه بین ۶ تا ۸ بار و یا کمتر پوشکش را کثیف کند. کودک شما مدل مخصوص به خودش را دارد.	گریه های مداوم و غیرقابل تحمل کودک، مخصوصا در اواخر بعداز ظهر و یا عصر.	<p>نشانه ها چه هستند؟</p> 
هیچ دلیلی برای توقف شیردهی وجود ندارد. اگر شما یا شیشه شیر کودک خود را تغذیه می کنید، وضعیت او ممکن است با غذا دادن در زمان های متناوب با حجم کمتر بهبود پیدا کند.	یبوست به ندرت در کودکانی که شیر مادر می خورند اتفاق می افتد. تا زمانی که مدفوع آن ها نرم است، به شیردهی ادامه دهید.	هم کودکانی که از سینه مادر شیر می خورند و هم آن هایی که با شیشه شیر تغذیه می شوند ممکن است درجاتی از کولیک داشته باشند. اگر فکر می کنید تغذیه شما باعث گریه کردن کودک شده است، با پزشک خود مشورت کنید. در این بین هرگز تغذیه با شیر مادر را قطع نکنید.	<p>چگونه تغذیه با شیر مادر؟</p> 
سعی کنید به دفعات مکرر و در وضعیت های مختلف آروغ کودک را بگیرید. او را بر روی شانه قرار دهید و یا بر روی پای خود بنشینید. اجازه دهید 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 نشانید. پروبیوتیک خاصی به نام لاکتوباسیلوس ریتوری می تواند 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.	پزشک شما ممکن است پروبیوتیک هایی مانند لاکتوباسیلوس ریتوری را به شما پیشنهاد کند که می تواند به نرم شدن مدفوع و افزایش دفعات کثیف شدن پوشک کودک شما کمک کند. این موضوع را با پزشکتان بررسی کنید.	به نشانه های گرسنگی کودکان توجه کنید فقط وقتی نشانه های گرسنگی در فرزندتان ظاهر می شود به او غذا بدهید، نه صرفا به خاطر گریه کردن کودک. غذای اضافه می تواند باعث ناراحتی شکم او شود که به گریه بیشتر می انجامد. از تکنیک های آرام بخش مانند تکان دادن، ماساژ و یا حمام گرم استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است که پروبیوتیک خاصی به نام لاکتوباسیلوس ریتوری می تواند زمان گریه کودکان مبتلا به کولیک را کاهش دهد. تصور می شود این پروبیوتیک از طریق متعادل کردن باکتری ها در دستگاه گوارش بدن کودکان این کار را انجام می دهد.	<p>چه کاری باید انجام دهیم؟</p> 
			<p>چقدر رایج است؟</p>
			<p>من کجا می توانم به مشاوره بروم؟</p>

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 می شوند.

از پزشک خود مشاوره بخواهید و لیست مشکلات گوارشی را بخوانید.