



شیرخوارم زیاد گریه می کند

آیا شیرم کافی نیست ؟

گاهی اوقات در حالی که مادر شیر کافی تولید می کند و حتی می تواند هم زمان دو شیرخوار را سیر نماید، به دلیل عدم اعتماد به نفس، رفتارهای شیرخوار (مثل گریه زیاد یا مکرر شیرخوردن و ...)، بیماری یا مصرف داروها فکر می کند شیر کافی ندارد. اگر فقط این احساس را دارید اما شیرخوار وزن گیری خوبی بر اساس منحنی رشدش دارد و شاداب و سرحال است، جای نگرانی نیست.

باید دقت کنید که حالات مختلف شیرخوار را قبل از بررسی و پیدا کردن علت به حساب ناکافی بودن شیر خود نگذارید.

تصور نکنید که کج خلقی و بی قراری یا کولیک شیرخوار همیشه به علت گرسنگی است. دلایل زیادی برای گریه وجود دارد که باید بررسی شوند. از جمله: گرما، کثیفی، تنهایی، دود سیگار، لباس نامناسب، نور کم یا زیاد محیط، بیماری و غیره

توجه داشته باشید شیرخوار با گریه کردن برای رفع مشکل خود که ممکن است در درون او و یا در محیط اطرافش باشد، کمک می طلبد که باید بررسی شود.



تعدادی از شیرخواران از هفته سوم تولد شروع به **گریه های شامگاهی** می کنند و نیاز بیشتری به آرامش، گرما و تماس بدنی دارند. بهترین وسیله آرام کردن این شیرخواران تغذیه با شیر مادر است.

برخی دیگر نیز(خواه با شیرمادر تغذیه شوند یا با بطری) در ساعات مشخصی معمولاً "**هنگام عصر و اوایل شب**" به ویژه در طول ۳ ماه اول کج خلق و ناآرام هستند. مثل اینکه شیرخوار درد شکم داشته باشد. پاهایش را جمع می کند و آرام کردن او مشکل است. این حالت **قولنج** نامیده می شود.

چه باید کرد؟

در این حالت شیرخوار را دمر روی ساعد خود قرار دهید و یا او را روی دامن خود نشانده و دست ها را دور شکمش حلقه کنید(در این حالت لازم نیست فشار غیر معمولی به شکم شیرخوار وارد سازید. همین که او را در این حالت در آغوش داشته باشید، کفایت می کند)و یا پدر او را در مقابل سینه خود بغل نموده و با او زمزمه کند.

گاهی اوقات مصرف برخی غذاها توسط مادر، شیرخوار را بی قرار می کند. اما نمی توان اجتناب از غذاهای خاصی را توصیه کرد مگر آن که واقعا "مادر با خوردن آن غذا متوجه بی قراری شیرخوار شود.

گاهی با شروع عادت ماهیانه مادر، شیرخوار بیقرار می شود و غالباً "در این ایام شیرخواران میل دارند در فواصل کوتاهی شیر بخورند.

گاهی اضطراب مادر به شیرخوار منتقل می شود در این حالت سعی کنید:

موقع شیر دادن آرامش داشته باشید.

گاهی شیرخوار پس از شیرخوردن در کمال رضایت به خواب می رود اما بعد از مدت کوتاهی با گریه بیدار می شود. این حالت نشان می دهد:

شیر خوار شیر کافی نخورده ، به دفعات و مدت بیشتری شیر خوار را شیر داده و سعی کنید شیر چرب انتهایی را بخورد.

