

مشاكل المعدة المغص

هل يقلقك احتمال إصابة طفلك بالمغص؟

يُعد المغص واحداً من أكثر المشكلات المتعلقة بالرضاعة شيوعاً لدى الرضع الصغار. وهناك عدد من الأسباب يرى الخبراء أنها وراء هذا. تشمل هذه الأسباب عدم نضج الجهاز الهضمي، والهواء المحبوس، وعدم تحمّل اللاكتوز، وتوازن البكتيريا المعوية. يميل المغص إلى الحدوث بشكل متساوي بين الرضع الذين يحصلون على رضاعة طبيعية والذين يحصلون على رضاعة من زجاجة. ويبدو أيضاً أن تدخين الأم يلعب دوراً.

كيف تعرفي إن كان طفلك يعاني من مغص؟

يتم تعريف المغص بأنه بكاء الطفل لأكثر من 3 ساعات كل يوم لمدة 3 أيام أو أكثر خلال 3 أسابيع متتالية. وغالباً ما يبدأ عند عمر 2 - 3 أسابيع ويكون أسوأ خلال أوقات ما بعد الظهر المتأخرة والمساء. وعادةً ما ينتهي المغص عند عمر 3 - 6 شهور بدون آثار طويلة المدى على رضيعك.



تشمل المؤشرات الأخرى:

- إغلاق العيون بشدة
- احمرار الوجه
- انسحاب الساقين إلى الصدر
- الكثير من البكاء
- القبضات المضمومة

توصيات

- ✓ توجد أنواع مختلفة متاحة من علاجات المغص، لذا يرجى طلب النصيحة من الصيدلي.
- ✓ في حالة الرضاعة الطبيعية، قد يساعد إلقاء نظرة على نظامك الغذائي: الكافيين، والأطعمة الحارة، والثوم، ومنتجات الألبان، والأطعمة التي تزيد من الغازات (مثل الملفوف، والقرنبيط، والبروكلي، والبصل) صاحبها كلها المغص.

توصيات

- ✓ جربي بعض أساليب الإلهاء، مثل الغناء، والنظر معه في مرآة، وعرض اللعاب عليه.
- ✓ في بعض الحالات، يبدو أن الأطفال يجدون ضوءاً المنزل، مثل المكنتسة الكهربائية أو غسل الأطباق أو مجفف الشعر، مهدئة.

توصيات

- ✓ جشني الطفل كثيراً أثناء الإرضاع، خصوصاً إن كان الطفل يميل إلى الرضاعة السريعة.
- ✓ امنحيه الكثير من العناق؛ هدهديه بلطف أو اجعليه قريباً منك في حمالة طفل. حاولي أيضاً الإمساك بالطفل في أوضاع مختلفة. يمكن أن تكون الحركة مريحة؛ حاولي المشي أو تمايلي مع طفلك بلطف. يمكن أن يكون ركوب الطفل السيارة مهدئاً له أيضاً.

محاذير

- ✗ لا تبالسي إن لم يفلح أيًا من هذا. تحدثي إلى زائرتك الصحية من أجل مزيد من النصح وتحدثي إلى الأمهات الأخريات اللاتي لديهن رضع يعانين من المغص لمعرفة ما ينجح معهم. تتوفر جماعات الدعم؛ اسألي زائرتك الصحية عن معلومات عن الجماعات القريبة منك.



- ✗ لا تتركي رضيعك يصبح جوعان جداً بين الرضعات. يمكن لإرضاعه كميات أصغر بتكرارية أكثر أن يساعد.

ملاحظة هامة: أفضل طريقة لإرضاع الطفل هي الرضاعة الطبيعية، حيث أن حليب الثدي يوفر الغذاء المتوازن المثالي والوقاية من المرض لطفلك علاوة على العديد من الفوائد غير التغذوية لكل من الطفل والأم. نوصي بأن تحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتخذين قرارك بشأن تغذية طفلك. ينبغي أيضاً طلب المشورة المتخصصة عند الاستعداد للرضاعة الطبيعية والمداومة عليها. إذا اخترت الرضاعة الطبيعية، من المهم أن تتناولي غذاء صحي متوازن. تركيبة حليب الرضع مخصصة لتحل محل حليب الثدي عندما تختار الأمهات عدم القيام بالرضاعة الطبيعية أو إذا كن غير قادرات عليها لسبب ما. سوف يؤدي قرار عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، أو تقديم تغذية جزئية من زجاجة، إلى تقليل الإمداد من حليب الثدي. إذا اخترت لأي سبب عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، نتذكر أن هذا القرار قد يكون من الصعب الرجوع فيه. كما أن استخدام تركيبة حليب الرضع لها تبعات اجتماعية ومالية يجب أخذها في الاعتبار. ينبغي دائماً تحضير تركيبة حليب الرضع، واستخدامها وحفظها حسب التعليمات على الملصق، لتجنب المخاطر على صحة الطفل.