



← مغص الرضيع

ما هو مغص الرضيع؟

هي نوبات من البكاء الشديد أو التهيج المفاجئ والمتكرر، والتي تظهر بدون سبب واضح. تحدث عادة خلال العصر والليل ويمكن أن تستمر من بضع دقائق إلى عدة ساعات. تبدأ ابتداءً من 15 يوماً من العمر وتختفي بعد حوالي 4 أشهر. إنه أمر شائع جداً، ويحدث لدى واحدة من كل خمسة أطفال رضع.

لماذا يحدث؟

سببه المحدد غير معروف، على الرغم من وجود العديد من الفرضيات مثل فرط الحساسية لبعض المحفزات، أو أسباب هضمية ثانوية لعدم النضج نفسه أو تغيرات في البكتيريا المعوية من بين أمور أخرى ...

كيف يمكننا التعرف عليه؟

يمكن اكتشافه بسبب حدوث تغيير مفاجئ. يكون الرضيع بحالة جيدة ثم يبدأ بالبكاء بشكل قوي، حتى أنه يصرخ ويحمر لونه ويثني ويمد أرجله ويتمدد نحو الخلف. تتصلب عضلات بطنه ويقوم بطرد الغازات أحياناً. يعطي إحساساً بأنه جائع، مع أنه لا يهدأ عند تناول.

هل يمكنني أن أعطيه بعض العلاج؟

فيما يتعلق باستخدام الأدوية وشراب نقيع للهضم والمعالجة بالمواد الطبيعية والمعالجة العظمية... فلا توجد أدلة علمية كافية لدعمها، بل على العكس من ذلك، يمكن أن تسبب ضرراً أو تسمماً حسب الحالة.



← مخص الرضيع

ما الذي يمكننا فعله؟

- لا يوجد حل صالح وفعال لجميع الحالات، على الرغم من أن التدابير التالية قد تساعد:
 - محاولة اتباع برنامج أو روتين يومي وتفادي التحفيز المفرط للرضيع.
 - المشي وهز المهد والحمل والأرجحة والحمام المائي الدافئ وتدليك البطن بلطف وتمديد وثني ساقيه لمساعدته على طرد الغازات؛ والمشى به وبطنه على ذراعنا، أو اجعليه يمص من الثدي أو اللهاية بمجرد بدء الرضاعة الطبيعية.
 - يمكن للرضيع أن يبتلع الكثير من الهواء إذا كان يرضع بلهف. إمساك الرضيع في وضعية عمودية لبضع دقائق بعد الرضاعة، سواء كان ذلك على الذراع أو وضعه على بطنه مع تدليك الظهر والبطن بلطف لتسهيل طرد الهواء.
 - عند الرضاعة الطبيعية، تأكدي من إفراغ أحد الثديين جيداً قبل التبديل إلى الآخر.
- إنها حالة تولد الشكوك والضيق وانعدام الأمن. حاولي أن تنظري إلى الأمر على أنه عملية مؤقتة، وابحثي عن الدعم الذي تحتاجينه لرعاية طفلك أثناء الراحة وحفاظي على راحة البال.

تمارين مفيدة



- قومي بتدليك الظهر



- بعد الرضاعة، ضعيه في وضع عمودي.



- ضعيه على الساعد مع استلقائه على بطنه