

Ù†Ú©Ø§ØªÛŒ Ø¨Ø±Ø§ÛŒ Ø±Ù•Ø¹ Ù...
Ø´Ú©Ù,,Ø§Øª Û¬Ù^Ø§Ø±Ø´ÛŒØ,
ÛŒØ¨Ù^Ø³ØªØŒ Ú©Ù^Ù,,ÛŒÚ© Ù^
Ø§Ø³ØªÙ•Ø±Ø§Ø°

ØªÙ...Ø§Ø´Ø§ÛŒ Ø§ÛŒÙ†Ú©Ù‡ Ú©Ù¬Ú© Ø´Ù...Ø§ Ø¬Ø§Ø±Ø§ÛŒ ØªÙ,,Ø§Ø´Ù... Ù...
Ø´Ú©Ù,,Ø§Øª Û¬Ù^Ø§Ø±Ø´ÛŒ Ø§Ø³Øª Ù...ÛŒ ØªÙ^Ø§Ù†Ø¬ Ù†Ø§Ø±Ø§Ø¬-Øª Ú©Ù†Ù†Ø¬Ù‡
Ø¨Ø§Ø´Ø¬. Ù†Ø§Ø±Ø§Ø¬-ØªÛŒ Ø¬Ø± Ø³ÛŒØ³ØªÙ... Û¬Ù^Ø§Ø±Ø´ Ù...Ø§Ù†Ù†Ø¬
Ú©Ù^Ù,,ÛŒÚ©ØŒ Ø§Ø³ØªÙ•Ø±Ø§Ø° (ØªÙ• Ú©Ø±Ø¬Ù†) ÛŒØ§ ÛŒØ¨Ù^Ø³Øª Ù...ÛŒ ØªÙ^Ø§Ù†Ø¬
Ù...Ù†Ø¬-Ø± Ø¨Ù‡ Û¬Ø±ÛŒÙ‡ Ø¨ÛŒ Ù¬Ù,Ù•Ù‡ Ø§Ù¬ Ø¬Ù¬.Ø§Ù¬Ø± Ù†Ù‡ Ø§ÛŒÙ† Ù...
Ø´Ú©Ù,,Ø§Øª Ø¬Ø± Ù...ÛŒØ§Ù† Ú©Ù¬Ú©Ú©Ø§Ù† Ø±Ø§ÛŒØ¬ Ø§Ø³Øª Ù¬Ù,,ÛŒ Ø§Ù¬Ø±
Ø§Ø¬-Ø³Ø§Ø³ Ù...ÛŒ Ú©Ù†ÛŒØ¬ Û¬Ø±ÛŒÙ‡âŒŒÙ‡Ø§ÛŒ Ú©Ù¬Ø¬Ú© Ø´Ù...Ø§ Ø¨ÛŒØ´ Ø§Ø²
Ù...Ù,Ø¬Ø§Ø± Ø¬Ø¬ÛŒØ¹ÛŒ Ø§Ø³Øª Ù¬ Ù†Ø´Ø§Ù†Ù‡âŒŒÙ‡Ø§ÛŒØŒ Ø§Ø² Ù†Ø§Ø±Ø§Ø¬-ØªÛŒ
Ø§Ø² Ø®Ù¬ Ù†Ø´Ø§Ù† Ù...ÛŒâŒŒÙ‡Ø¬ØŒ Ø¨Ø§ Ù³⁄⁴Ø²Ø´Ú©ØªØ§Ù† Ù...Ø¬Ù¬Ø±Øª
Ú©Ù†ÛŒØ¬.Ø§Ù¬Ø± ØªØŒÛŒÛŒØ¬ Ø¬Ù¬ Ú©Ù‡ Ú©Ù¬Ø¬Ú© Ø´Ù...Ø§ Ø¬Ø§Ø±Ø§ÛŒ
Ú©Ù^Ù,,ÛŒÚ©ØŒ Ø§Ø³ØªÙ•Ø±Ø§Ø° (ØªÙ• Ú©Ø±Ø¬Ù†) ÛŒØ§ ÛŒØ¨Ù^Ø³Øª Ø§Ø³ØªØŒ Ø¬Ø±
Ø§ÛŒÙ†Ø¬-Ø§ Ø¬Ø±Ø®ÛŒ Ø§Ø² Ø±Ø§Ù‡âŒŒÙ‡Ø§ÛŒØŒ Ú©Ù‡ Ù...Ù...Ú©Ù† Ø§Ø³Øª Ø¨Ù‡
Ú©Ù¬Ú©Ú©ØªØ§Ù† Ú©Ù...Ú© Ú©Ù†Ø¬ØŒ Ø§Ø±Ø§Ø´Ù‡ Ø¬Ù‡ Ø§Ø³Øª.

لیست مشکلات گوارشی : کولیک

- **نحوه غذا دادن را بررسی کنید**
با پزشکتان مشورت کنید تا روش‌های شیردهی شما را بررسی کند. تعداد دفعات شیردهی و مدت زمان شیردهی شما چقدر است؟ شیردادن زیاد می‌تواند این علائم را تشدید کند.
- **از پروبیوتیک‌ها استفاده کنید**
به عنوان مکمل به فرزندتان پروبیوتیک بدهید. تحقیقات نشان می‌دهد یک پروبیوتیک مشخص (مانند لاکتوباسیلوس رتوری) از طریق متعادل کردن باکتری‌ها در دستگاه گوارش، سیستم گوارش را تحریک می‌کند تا شیری که کودک خورده است، راحت تر منتقل شود و کودک احساس بهتری داشته باشد.
- **به برنامه غذایی‌تان توجه کنید**
تحقیقات در مورد کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند نشان می‌دهد، وقتی مادر از یک برنامه غذایی که شامل مواد حساسیت‌زای کمی است پیروی می‌کند، پیشرفت‌هایی در زمینه رفع کولیک صورت می‌گیرد.
- **آرام باشید**
به خودتان یادآوری کنید که فرزندتان با بزرگ‌تر شدن، کولیک را رد می‌کند و این مرحله همیشگی نخواهد بود.
- **استراحت کنید**
اگر امکان دارد دوستان و یا اعضای خانواده‌تان را جایگزین خود کنید تا مراقب فرزندتان باشند و خودتان زمانی برای استراحت داشته باشید.
- **موقعیت را عوض کنید**
حرکات مختلف خواباندن کودک روی شکم را انجام دهید، مانند حرکت "شکم به ران پا" و "کودک قهرمان"، تا فشار را از روی شکم کودک بردارید. برای اینکه بیشتر بدانید، 5 حرکت با مزه خواباندن روی شکم را مطالعه کنید.

لیست مشکلات گوارشی : استفراغ

- نحوه غذا دادن را بررسی کنید

با پزشکتان مشورت کنید تا روش‌های شیردهی شما را بررسی کند. تعداد دفعات شیردهی و مدت زمان شیردهی شما چقدر است؟ شیردادن زیاد می‌تواند این علائم را تشدید کند.

- روش‌های مختلفی را امتحان کنید

چه زمان و چگونه آروغ فرزندتان را می‌گیرید؟ آیا هوا خارج می‌کند؟ وقتی آروغ فرزندتان را می‌گیرید، از پزشکتان بخواهید نگاه کند، شاید روش‌های بهتری در این مورد بداند.

- کودک را عمودی نگه دارید

بعد از شیر خوردن، به فرزندتان زمان بدهید تا شیر را هضم کند (بگذارید جاذبه هم همکاری کند). بغل کردن کودک به صورت عمودی، احتمال برگرداندن شیر را کاهش می‌دهد.

- به شکم کودک فشار وارد نکنید

بعد از شیردهی، اطمینان حاصل کنید به شکم کودک فشاری وارد نمی‌شود. تا جایی که می‌توانید، بعد از شیر خوردن کودک، او را در صندلی ماشین و یا صندلی مخصوص کودک قرار ندهید.

- از پروبیوتیک‌ها استفاده کنید

به عنوان مکمل به فرزندتان پروبیوتیک بدهید. تحقیقات نشان می‌دهد یک پروبیوتیک مشخص (مانند لاکتوباسیلوس رتوری) از طریق متعادل کردن باکتری‌ها در دستگاه گوارش، سیستم گوارش را تحریک می‌کند تا شیری که کودک خورده است، راحت‌تر منتقل شود و کودک احساس بهتری داشته باشد.

- آماده باشید

اگر فرزندتان بعد از شیر خوردن قصد استفراغ کردن دارد، لباس‌تان را با یک دستمال بپوشانید. چند دستمال اضافه و یک دست لباس دیگر هم برای کودکان در دست دیگران داشته باشید.

لیست مشکلات گوارشی : یبوست

- وضعیت را کنترل کنید

ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با پزشکتان مطرح کنید. یبوست مشکل رایجی است، اما معمولاً خود به خود درمان می‌شود.

- از پروبیوتیک‌ها استفاده کنید

به عنوان مکمل به فرزندتان پروبیوتیک بدهید. تحقیقات نشان می‌دهد یک پروبیوتیک مشخص (مانند لاکتوباسیلوس رویتری) از طریق متعادل کردن باکتری‌ها در دستگاه گوارش، سیستم گوارش را تحریک می‌کند تا شیری که کودک خورده است، راحت تر منتقل شود و کودک احساس بهتری داشته باشد.

- ملین‌های طبیعی

آب گلابی، زردآلو و آلو بخارا از جمله آبمیوه‌هایی هستند که شامل ماده‌ای به نام سوربیتول می‌باشند. سوربیتول موجب می‌شود روده‌های کودک فعال‌تر شوند. اگر فرزندتان زیر 6 ماه است، قبل از دادن آبمیوه به او با پزشکتان مشورت کنید.

- ماساژ آرام

به آرامی ماساژ دادن شکم کودک، اثر آرامش بخشی دارد که می‌تواند به او کمک کند.

- توصیه پزشک

اگر فرزندتان همچنان به سختی مدفوع می‌کند، در مورد درمان‌های موقت یا درمان‌های تغذیه‌ای تکمیلی با پزشکتان مشورت کنید.