

روان آنها خارج کرده، موجب آرام شدن، راحت تر خوابیدن و به آرامی بیدار شدن از خواب می شود .

از حدود سه ماهگی به بعد رفتارهایی چون مکیدن ، غان و غون کردن ، تماشا کردن دستها ، غلت زدن ، اخم کردن ، لبخند زدن و .... جایگزین گریه شیرخواران می شوند و آنها بتدریج با محیط اطراف خود سازگار شده در نتیجه میزان گریه کاهش می یابد .

بیاد داشته باشید که شیرخوار بی دلیل و یا به خاطر آزار والدین گریه نمی کند.

اگر روشهای برقراری ارتباط با شیرخوار نادرست باشد و شیرخوار هنگام گریه کردن بیشتر از زمان آرام بودن تحت توجه قرار گیرد گریه او برای جلب توجه بیشتر افزایش می یابد .

او حرکت و صحبت کردن شما را می فهمد و گاهی نیز دهانش را به تقلید از تکلم باز و بسته می کند .

او رفتارش را با آهنگ صدای شما هماهنگ می کند . اگر با آرامش با او صحبت کنید ساکت و اگر از صدای بلند استفاده کنید ناآرام و مضطرب می گردد . بنابراین همیشه با صدای ملایم با شیرخواران صحبت کنید .

### میزان گریه شیرخواران چقدر است؟

میزان گریه شیرخوار متفاوت است . شیرخواران یک تا سه ماهه حدوداً دو ساعت در روز گریه می کند و گریه آنها در بعدازظهر و عصر بیشتر می شود . در حالیکه بعد از سه ماهگی میزان گریه عصرانه کاهش می یابد .

### مقدمه :

گریه یک مرحله طبیعی از رشد شیرخوار است ولی هیچ چیز به اندازه گریه شیرخوار موجب آزار والدین نمی شود . تمام شیرخواران برخی بیشتر و تعدادی کمتر گریه می کنند و اغلب نگرانی های والدین از زیاد گریه کردن شیرخوار است . انواع گریه های شیرخواران شامل جیغ زدن ، نق زدن ، گریه همراه با سرخ شدن چهره و ... هستند ، گاهی خیلی سریع پایان یافته و یا چندین ساعت ادامه می یابد .

### چرا شیرخواران گریه می کنند؟

شیرخواران خلق و خوی متفاوت دارند . برخی از آنان سریع به گریه افتاده و بیشتر از شیرخواران دیگر گریه می کنند و آرام کردن آنها مشکلتر است این دسته از شیرخواران بیشتر با تغییرات محیطی و یا سروصدا آشفته می شوند .

شیرخواران معمولاً سه نوع گریه دارند .

۱- گریه در طول روز : که مادر بعد از مدت کوتاهی با این گریه آشنا می شود .

۲- گریه ناشی از خشم و عصبانیت : که این گریه با گریه های همیشگی شیرخوار متفاوت است .

۳- گریه ناشی از احساس درد .

بطور کلی گرسنگی ، تشنگی ، سنگینی معده ، گرما ، سرما ، خستگی ، کثیفی ، و یا احساس درد دلایل عمده گریه شیرخواران هستند . گاهی دلیل گریه آنها مشخص نیست ولی در بسیاری از موارد گریه کردن ناآرامی را از جسم و



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

## گریه شیرخوار



نویسنده مدرک	فاطمه ستاری/کارشناسی مامایی
تایید کننده علمی	دکتر بدیعی / متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب بارداری و زایمان ویلیامز جلد ۱
کد سند	Pa-B۴-۱۱۱/۰۱

### بخاطر داشته باشید که :

۱- اسباب بازیهای شیرخوار را مرتب عوض کنید و از اشیاء جدید برای سرگرم کردن او استفاده نمائید . آنها از بازی کردن با ماشین و اسباب بازیهای متحرک و رنگی لذت می برند.

۲- از نگاه داشتن شیرخوار در تخت مخصوص خود به عنوان تنبیه خودداری کنید و پیش از آنکه او به فرار از تخت خود علاقمند شود ، تشک تخت را پایین آورده ، نرده های تخت را کوتاهتر کرده و یا آنها را کاملاً بردارید و از تشکهای رنگین برای زیبا کردن تخت او استفاده کنید .

۳- شیرخوار را زندانی نکنید ، استفاده از تور بالای گهواره که مانع بالا رفتن و ایستادن شیرخوار می شود ، مناسب نیست . زیرا از نظر جسمی و روانی به او صدمه می زند .

۴- شیرخوار سه ماهه زمان زیادی را صرف بررسی اشیاء پیرامونش می کند و به اشیاء اطراف با کنجکاوی خاص نگاه کرده و آنها را لمس می کند . شیرخوار بین پنج تا هفت ماهه سرش را می چرخاند ، بدنش را به جلو و عقب برده و تواناییهای جدیدش را برای نشستن بکار می برد . رشد بینایی به او اجازه دیدن اشیاء دورتر را داده و هماهنگی دستها و چشمهایش موجب گرفتن اشیاء نزدیک می گردد .  
“کنجکاوهای شیرخوار را جدی گرفته و او را تشویق کنید زیرا نقش بسزایی در رشد فکری او دارد. “

برخی والدین معتقدند که بغل کردن شیرخوار در هنگام گریه موجب لوس شدن او می شود بخاطر داشته باشید این مساله صحیح نیست و شیرخواران :

به محبت بی قید و شرط والدین نیازمند هستند .

### هنگام ناآرامی فرزندان به توصیه های زیر عمل نمایید :

➤ گرسنگی، تشنگی، خستگی، کثیفی، دمای بدن شیرخوار و گرما و سرمای محیط را بررسی کنید.

➤ شیرخوار را بصورت عمودی نگه داشته و او را به خود نزدیک کنید .

➤ او را در آغوش گرفته و در اطراف اتاق قدم بزنید .

➤ بدن او را ماساژ دهید .

➤ با او با محبت و ملایمت صحبت کنید .

➤ از حمام آب گرم برای آرام کردن شیرخوار استفاده کنید.

➤ به شیرخوار برای گرفتن پستان و در صورتیکه با شیر مصنوعی تغذیه می شود برای گرفتن شیشه شیر ، تغییر وضعیت و .... کمک کنید .

### هنگام ارتباط با فرزند خود به نکات زیر توجه نمایید:

\* به تمامی علائم و صداهای شیرخوار پاسخ دهید و اجازه دهید او حرکت دهان شما را ببیند .

\* تماس جسمی داشته باشید .

\* تا می توانید او را به اسم صدا کنید .

\* هنگام صحبت کردن به او نگاه کنید .

جدول زیر حدوداً میزان گریه شیرخواران را در دوازده هفته اول تولد به صورت روزانه نشان می دهد.

سن نوزاد به هفته	ساعت گریه روزانه
۲	۱,۴۵
۴	۱
۶	۲,۴۵
۸	۲
۱۰	۱,۵
۱۲	۱

### چگونه شیرخواران را تشویق کنیم ؟

در هنگام بیداری و آرام بودن شیرخوار به او نگاه کرده ، او را لمس کرده و به آرامی او را در آغوش گرفته ، راه برده و با محبت با او صحبت کنید . با این عمل شیرخوار شما می آموزد که هنگام آرام بودن مورد توجه قرار می گیرد و شما نیز زمانیکه او آرام ، سرزنده و با نشاط است بیشتر لذت می برید.

هنگام آرام بودن شیرخوار از یک اسباب بازی مانند جغجغه و یا اسباب بازی مناسب سن برای سرگرمی او استفاده کنید و هنگام گریه سریع عکس العمل نشان دهید زیرا از مضطرب شدن بیشتر شیرخوار جلوگیری می کنید .