كيفية التخلص من حازوقة طفلك

حتى لو كانت العوائق غير ضارة تقريبا، فمن الطبيعي لك أن تريدي أن تريحي طفلك من هذه التشنجات المزعجة. لقد قمنا بجمع أفضل النصائح للتخلص من حازوقة طفلك. تلميح: الأمر يتطلب الكثير من التجشؤ!

عموما، إذا كانت حازوقة طفلك ترتبط بالإفراط في التغذية، انتفاخ البطن أو الجزر، يمكنك أن تساعدي في التخفيف منها عن طريق إطعام طفلك كميات أصغر كل فترة من الزمن، وتذكري أن تجشئي طفلك في كل حين.

إليك كيفية إيقاف حازوقة طفلك عند الرضاعة الطبيعية وشرب الحليب من الزجاجة:

إذا كان طفلك يتغذى من الرضاعة الطبيعية:

قومي بتشجئة طفلك عندما تبدليه من ثدي إلى آخر.

إذا يبدو أن المشكلة الأساسية هي بلع الهواء المفرط، انها فكرة جيدة لإعادة تقييم هذا الوضع. تأكدي من أن شفاه الطفل مختومة حول الثدي، وليس فقط الحلمة.

إذا كان الطفل يشرب الحليب من الزجاجة:

توقفي عن اطعامه عند نصف كمية الحليب في الزجاجة لتجشئي الطفل ومن ثم أكملي اطعامه بعد استراحة ٥ إلى ١٠ دقائق. إكمال تغذية طفلك وهو مسترخي يمكن أن يجعل الحازوقة تعود.

حاولي تحسين وضعية الزجاجة بحيث لا يكون الهواء بالقرب من حلمة الزجاجة، ولكن بدلا من ذلك في الجزء السفلي منها.

للمواليد الجدد الذين يرضعون طبيعيا أو من الزجاجة:

يجب أن تخططي لإجلاس طفلك في وضع مستقيم لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة بعد كل وجبة.

إذا لم يكن هناك سبب محدد للحازوقة، افركي ظهر الطفل أو هزيه لمساعدته.

ما لا يجب أن تفعليه لحازوقة طفلك:

لا تخيفي طفلك أبدا بغية التخلص من الحازوقة. بالفعل، هذه الاستراتيجية غير نافعة.

لا تضعي قطعة من القماش المبلل على جبين الطفل، فهذا لا يساعد أيضا.

حبس الأنفاس هو علاج لا ينبغي أبدا أن يجرب على الطفل. انه خطير جدا.

الكثير من الناس يوصون بسحب لسان الطفل والضغط على جبهته الأمامية (الجزء اللين من رأس الطفل)، ولكن هذا يمكن أن يؤذي الطفل. عموما أفضل شيء يجب القيام به هو الانتظار والاطمئنان أن الحازوقة سوف تزول من تلقاء نفسها.