

# مغص الطفل: اسبابه وطرق الوقاية منه

يزداد بكاء الطفل في بداية عمره، وفي الكثير من الأحيان لا تعرف الأم السبب خاصة بعد ارضاعه، فتكثر التكهّنات حول الأسباب التي تتعدد ما بين الغازات أو المغص وغيرها.

وإذا كان طفلك يعاني من البكاء وأنت لا تفهمين السبب اليك في ما يلي تعريف المغص، اسبابه وطرق الوقاية منه:

أولا إن المغص ليس مرضا ولا يسبب ضررا للطفل، وعادة ما يقل أو ينتهي بعد أربعة أشهر من عمر الطفل.

أما في ما يتعلق بالسبب فهو غير معروف، فبعض الخبراء يظنون أن سببه يرجع إلى عدة أشياء منها عدم نضج الجهاز الهضمي للرضيع أو الحساسية وغيرها من الأسباب المحتملة.

وفي ما يتعلق بأعراض المغص فهي:

- البكاء بصوت عال لمدة 3 ساعات أو أكثر، ولمدة 3 أيام في الأسبوع أو أكثر، ويتكرر ذلك لمدة 3 أسابيع أو أكثر.
- يزداد البكاء بعد الرضعات وقبل التبرز.

هذا ويمكنك التفريق بين الغازات والمغص عن طريق إذا كان طفلك يعاني من المغص، فستجديه أثناء بكائه يثني ساقيه إلى بطنه ويحمر وجهه، أما إذا كان طفلك يعاني من الغازات، فستجديه يبكي أثناء مرور الغازات لبضع ثواني ويهدأ بعدها، ولكن لاحظي أن الغازات قد يصاحبها وجود مغص.

لذا، فإذا كان طفلك لم يعاني من المغص قبل ذلك، ورأيت عليه الأعراض السابقة، ينبغي عليك الذهاب للطبيب للتأكد من أن طفلك يعاني بالفعل من المغص. أما إذا كان المغص يصاحبه ارتفاع في درجة حرارة طفلك أو قيء أو إسهال أو إمساك فهذا يستدعي زيارة فورية للطبيب.

وإذا كنت تبحثين عن علاج للمغص فنقول لك أن لا علاج له، ولكن توجد بعض الأدوية التي تخفف من حدته والتي يصفها لك الطبيب طبعا.

اتبعي هذه النصائح للتخفيف من نوبات المغص لدى طفلك:

- ارضعي طفلك فى الوضع الصحيح للرضاعة، وذلك بأن يكون طفلك فى وضع النصف جالس لتقليل ابتلاع الهواء أثناء الرضاعة.
- ارضعي طفلك كميات قليلة بشكل متكرر أكثر، عن طريق وضع طفلك على كل ثدي مدة لا تزيد عن 7 أو 10 دقائق فقط.
- تجنبى الإكثار من الكافيين فى نظامك الغذائى إذا كنتِ ترضعين طفلك طبيعياً.
- أثناء بكاء طفلك لفي بطنه، فقد يساعده ذلك على تقليل المغص.