



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

## البكاء عند الرضيع في الأشهر الثلاثة الأولى من عمره:

- البكاء هو الوسيلة التي يعبر فيها طفلك عن حاجته لطلب المساعدة عندما يكون جائعاً أو يعاني من ألم أو عدم ارتياح.
- لتبسيط مقارنة موضوع بكاء الطفل الرضيع في الأشهر الثلاثة الأولى نقسم البكاء إلى أربعة أنواع:
  - **البكاء الإعتيادي أو الفيزيولوجي:** وهو البكاء الطبيعي الذي يعبر به الطفل عن جوعه أو تبلل حفاضه أو شعوره بالبرد أو الحر أو درجة اعتيادية من المغص البطني أو الغازات البطنية. هذا النوع من البكاء لا تتجاوز مدته ساعتين (120 دقيقة) في الأربع وعشرين ساعة و عادة تتعامل معه الأمهات بسهولة بتلبية احتياجات الرضيع اليومية و إزالة السبب الذي يزعجه.
  - **البكاء الناتج عن سبب مرضي:** حيث تكون لدى الرضيع حالة مرضية معينة تسبب له عدم الارتياح أو الألم. هنا يجب مراجعة طبيب الأطفال لتحديد نوع المرض عند الطفل.
  - **البكاء المفرط أو الشديد أو ما يسمى "مغص الأشهر الثلاثة":** وهو عبارة عن نوبات من البكاء الشديد التي يتجاوز مجموعها 3 ساعات (180 دقيقة) خلال الأربع وعشرين ساعة. إحصائياً يعاني حوالي خمس الرضع في فترة ما في الأشهر الأولى من نوبات البكاء هذه و التي تسبب الإرهاق و قلة النوم له و للأهل معا.

## ما يجب على الأهل الانتباه إليه أولاً : متى يجب أن تشك في أن بكاء طفلك قد يكون علامة على كونه مريضاً؟

- في أي وقت إذا كنت قلقة بشأن بكاء طفلك ، فعليك دائماً الاتصال بطبيب الأطفال.
- عادة ما يسألك طبيب الأطفال في هذه الحالة السؤالين التاليين:
  1. هل طفلك ينمو و يزيد وزنه بشكل طبيعي؟
  2. هل تمر فترات طويلة على طفلك من الهدوء بين نوبات البكاء؟
- إذا كان جوابك على هذين السؤالين "نعم" فهذا يدل غالباً على أن طفلك غير مصاب بمرض عضوي (جسمي) و هذا هو حال معظم الرضع الذين يبكون لفترات طويلة.
- أما إذا كان جواب أحد السؤالين "لا" فهنا يجب التفتيش عن علامات المرض عند طفلك و هذا يحدث لدى قلة من الرضع.

## الأعراض و العلامات التالية يمكن أن تشير إلى مرض طفلك:

1. وجود أنين مستمر عند الطفل
2. طفلك يبكي بصراخ عالي يختلف عن بكائه الذي تعرفينه.
3. وجود الإقياء المتكرر و بكميات كبيرة.
4. تغيرات في البراز (إمساك أو إسهال) خاصة مع وجود دم في البراز.
5. تملل الطفل أثناء وجبات الرضاعة: البكاء أو الصراخ أثناء الرضاعة أو بعدها مباشرة.
6. ارتفاع الحرارة (الحمى): درجة الحرارة الشرجية أعلى من 37.8 درجة مئوية.
7. عدم قدرة الأهل على تهدئة الطفل بشتى الوسائل: بكاء و صراخ مستمرين بدون فترات هدوء.
8. خمول و تثبط الطفل و ضعف قدرته على المص و الرضاعة.
9. انتفاخ اليافوخ و تقببه.
10. زيادة الوزن بشكل غير كافي أي أقل من 15-20 غرام / يوم.



**Dr. Ibrahim Al Attrach**

**Kinderarztpraxis**

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

- فإذا كان طفلك يعاني من واحد أو أكثر من الأعراض المذكورة أعلاه ، يجب عليك مراجعة طبيب الأطفال. و لمزيد من المعلومات عن أمراض حديث الولادة و الرضيع و التي تسبب بكاءه يرجى مراجعة الملف الخاص بذلك في قسم (معلومات الأهل << حديث الولادة ).
- أما إذا كان طفلك غير مريض (يفضل تأكيد ذلك بعد الفحص الطبي) فهو يعاني من نوبات البكاء (المفرط) أو ما يسمى "مغص الأشهر الثلاثة".
- كما ذكرنا أعلاه تتميز "نوبات بكاء الرضيع في الأشهر الثلاثة" من العمر بما يلي:
  - نوبات منتظمة يومية من البكاء الشديد ، يبدو خلالها أنه لا يمكنك فعل أي شيء لتهدئته. تستمر أكثر من 3 ساعات في اليوم.
  - أسباب هذه النوبات ليست معروفة بدقة حتى الآن وإن كان يعتقد أن جزءا منها (و ليس كلها) ناتج عن المغص البطني لدى الرضيع. لذلك تسمى أيضا "مغص الأشهر الثلاثة الأولى".
  - هي حالة شائعة ، خاصة بين الساعة 6:00 مساءً ومنتصف الليل ، و عادة ما يكون الطفل هادئاً نسبياً بقية اليوم.
  - خلال نوبات البكاء يقوم الطفل بمد رجليه أو سحبها باتجاه البطن ، و يُمرّر الغازات البطنية، حيث يحدث لديه في كثير من الحالات انتفاخ المعدة و الأمعاء (جزء من المشكلة هو أن البكاء ذاته يسبب ابتلاع الطفل لمزيد من الهواء) و يحدث بالنهاية تباؤز البطن بسبب الغازات.
  - بشكل عام ، تخف نوبات البكاء و تتوقف هذا "البكاء أو المغص" بعد عمر ثلاثة إلى أربعة أشهر ، و أحيانا يمكن أن يستمر لفترة أطول عند بعض الأطفال.

### نصائح عامة للوالدين لتخفيف المغص عند الرضيع:

- على الرغم من أنه لا يوجد علاج ناجح تماما للحالة و التي تتطلب عادة الانتظار إلى أن يكبر الطفل و ينضج جهازه العصبي و الهضمي ، إلا أن هناك عدة إجراءات يمكن اتخاذها لمحاولة التخفيف من شدة البكاء:
- تجنبي الألبسة الضيقة لطفلك و تأكدي أنه لا يشعر بالبرد أو أنه لا يعاني من الحر الناتج عن فرط الألبسة.
- إذا كنت ترضعين طفلك إرضاعا طبيعيا ، يمكنك محاولة حذف منتجات الحليب (الألبان) والكافئين والبصل والملفوف وأي أطعمة مشابهة قد تكون مزعجة من غذائك الذي تتناولينه.
- إذا كان طفلك يبكي: ضعيه و هو مضطجع على بطنه على ركبتيك و افركي ظهره برفق و ربيتي عليه بضربات خفيفة منتظمة. قد يساعد هذا الضغط اللطيف على بطنه على تهدئته.
- إعطاء كميات قليلة من شاي الشمرة Fencheltee يمكن أن يخفف من الأعراض البطنية عند بعض الرضع.
- استعمال بعض أنواع الأدوية التي تسهل طرح الغازات عند الرضيع في حال كان لديه انتفاخ واضح في البطن.
- يمكن إجراء تدليك بطن الطفل بحركات دائرية حول السرة باتجاه عقارب الساعة مع إستعمال أحد الزيوت الطبيعية مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون أو غيرها من المتوفر لهذا الغرض في الأسواق.

### كيف يمكنك محاولة تهدئة طفلك المصاب بنوبات البكاء الشديد؟

في حال تأكدت أن طفلك غير مصاب بمرض بعد فحصه من قبل الطبيب و في حال لم تنجح النصائح السابقة في تهدئة بكائه المتواصل فيمكنك اللجوء للطريقة التالية و هي "محاكاة الظروف التي كان يعيشها داخل الرحم قبل الولادة". و الأساليب الجيدة في تقليد البيئة داخل الرحم تشمل ما يلي:

لف الطفل - حمله - هزه و أرجحته - إسماعه أحد أصوات "الضجيج الأبيض" - رحلة قصيرة بالسيارة - المشي و التنزه بصحبته - إرضاعه أو استعمال اللهاية.



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

## و يمكن تنفيذ ما سبق من خلال اتباع الخطوات التالية:

1. لف الطفل (التقميط)
  2. حملة بوضعية الاضطجاع الجانبي أو البطني
  3. إسماعه أحد أصوات "الضحيج الأبيض"
  4. هزُّ الطفل و أرجحته
  5. إرضاعه أو استعمال اللهاية.
- عند القيام بما سبق بالتسلسل المذكور و بشكل صحيح يمكنك غالباً تهدئة الطفل في غضون دقائق. و فيما يلي مزيد من التفاصيل :
- **لف الطفل بشكل جيد (التقميط Pucken):** هو الخطوة الأولى الأساسية لتهدئة الطفل المستثار الذي يبكي بشدة. حيث يعيد ذلك له عندئذ نفس الشعور "الضاغط" من قبل عضلة الرحم خلال فترة الحمل و يوفر ذلك له حاجته إلى التماس المستمر و الاتصال الوثيق.
  - **وضعية الاستلقاء على الجانب (أو البطن):** تمنع استثارته و تخفف من "الشعور بالسقوط" عن طريق تثبيط منعكس مورو (Mororeflex). ومع ذلك يجب عدم وضع طفلك على بطنه عندما ينام لأن ذلك يحمل خطر الاختناق و يزيد احتمال حالة ما يسمى "موت الرضع المفاجئ" (Plötzliches Kindstot).
  - **صوت الضحيج الأبيض العالي:** يهدئ الطفل لأنه يشبه صوت الدم المتدفق عبر شرايين و أوردة الأم خلال فترة الحمل. حيث كان الطفل خلالها محاطاً بهذا الصوت باستمرار. يمكنك إصدار الصوت "شششش Schhhhh" بجوار أذن طفلك بشكل مرتفع بشكل معادل لارتفاع صوت بكائه. يمكنك أيضاً استخدام أصوات من بعض الأجهزة الكهربائية لتهدئة صراخ الأطفال: المكبسة الكهربائية ، مجفف الشعر ، محطة راديو مشوشة. تتوفر حالياً في الأسواق أجهزة الضحيج الأبيض للأطفال و هي تصدر أصواتاً تساعد على النوم ، حيث يتم ضبط شدة الصوت لتكون عالية في البداية ، ثم تكون أكثر هدوءاً فيما بعد. يمكن أيضاً استعمال تسجيلات للضحيج الأبيض بمشغلات الصوت mp3 كبديل عملي أيضاً.
  - **الحركات الإيقاعية (مثل الاهتزاز أو الأرجحة):** يجب أن تكون سعة شدتها كافية في البداية ، مع تثبيت رأس الطفل و رقبته بشكل جيد لتجنب أي أذية لدمغ الطفل ، و يستمر ذلك حتى يتوقف الطفل عن البكاء. يمكن بعد ذلك تقليل الشدة قليلاً و بالتدرج.
  - **المص:** منعكس المص عند حديث الولادة له أثر جيد في تهدئته ، حيث يعطى ثدي الأم في حالة الإرضاع الطبيعي ، أو الزجاجاة للأطفال الذين يتغذون بها ، أو اللهاية للتهدئة.
  - إن مشاركة الخطوات المذكورة معاً و بشكل صحيح و شدة مناسبة أمر مهم لنجاحها.

## معلومات مهمة بخصوص التقميط (Pucken):

- الهدف من التقميط هو تقييد حركات الطفل و منع ما يسمى منعكس مورو (Mororeflex).
- التقميط كان و لا يزال موضع نقاش و خلاف حوله فوائده و أضراره ، حيث ينصح العديد من أطباء الأطفال بعدم استخدام القماط لأن التقميط قد يزيد من خطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ. مقابل ذلك ، فإن معظم القابلات و بعض أطباء الأطفال يؤيدون التقميط بشرط أن يجرى بشكل صحيح و ألا يكون مانع طبي من استعماله عند الطفل. لذلك يرجى التحدث إلى طبيب الأطفال قبل استخدامك للقماط لتهدئة طفلك الذي لديه نوبات بكاء شديدة.
- من المهم أيضاً التأكيد أنه ليس كل طفل يحتاج إلى التقميط!! فالأطفال الذين ينامون بشكل جيد و لا يشكون من نوبات البكاء الشديدة و المديدة لا يجب تقميطهم.
- **فوائد التقميط** للأطفال الذين يعانون من نوبات البكاء الشديد:
  - يساعد الأطفال على النوم لفترة أطول.
  - يساعد الوالدين أيضاً على النوم لفترة أطول و أخذ قسط أكبر من الراحة ، حيث يخفف لديهم الضغوط النفسية و خطر حدوث الإكتئاب ، و بالتالي يقل خطر إساءة معاملة الأطفال غير المقصودة التي يمكن أن تحدث في الحالات القصوى.



**Dr. Ibrahim Al Attrach**

**Kinderarztpraxis**

Kornmarkt 23, 45127 Essen

Tel: 0201-612 09 619

[info@attrach.de](mailto:info@attrach.de)

[www.praxis-attrach.de](http://www.praxis-attrach.de)

- **مخاطر التقييط:** عليك أن تعرفها مسبقاً
  - خلل في وضعية مفصل الورك إذا لم يكن متطوراً بشكل كافٍ عند حديث الولادة و بالتالي يؤهب لحدوث خلل مفصل الورك: يمكن تقليل هذا الخطر بشكل كبير بالتأكد من أن مفصل الورك ولادياً سليم بعد فحصه من قبل طبيب الأطفال و باستخدام الطريقة الصحيحة للتقييط (عدم تطبيق شدّ على منطقة الورك).
  - ارتفاع درجة الحرارة عند الطفل
  - اضطراب في التنفس إذا تم تطبيق قوة شد مفرطة.
  - زيادة في خطر حدوث ما يسمى "موت الرضيع المفاجئ"، خاصة إذا كان تم وضع الطفل بالإضطجاع الجانبي أو البطني (النوم على البطن) خلال فترة النوم، أو إذا كانت هناك عوامل خطر أخرى لحالة "موت الرضيع المفاجئ" لدى الطفل.
- لذلك يرجى التحدث إلى طبيب الأطفال قبل استخدامك التقييط عند طفلك لإيضاح النقاط المذكورة.

### **بعض النصائح العملية إذا قزرت اللجوء للتقييط طفلك على لإنهاء نوبات البكاء الشديد و مساعدته على النوم:**

- يرجى استخدام القماش المناسب للغطاء أو بطانية الطفل
- نوم الطفل يكون حصراً في وضع الاستلقاء على ظهره.
- عدم تطبيق قوة شد مفرطة لتجنب خلل مفصل الورك و السماح بحركات التنفس بشكل كافٍ و مريح للطفل.
- استخدم القماط لمدة أقصاها ثلاثة أشهر بعد الولادة.
- يحل التقييط محل كيس النوم Schlafsack، أي لا تستخدم القماط مع كيس النوم معاً.