

# علاج انتفاخ بطن الطفل الدليل الشامل لكل أم

الاثنين 9 يناير 2023 07:04 م

علاج انتفاخ بطن الطفل يساعد على طرد الغازات المحتبسة والتخلص من آلام عسر الهضم التي يعاني منها الكثير من حديثي الولادة، حيث تشعر الأمهات بالحيرة عندما لا تعرف أسباب انتفاخ البطن وكيفية علاجه وخاصةً خلال السنة الأولى من عمر الطفل التي يصاحبها شعورًا مزمنًا بالانتفاخ، ولقد تعددت طرق علاج الانتفاخ لدى الأطفال حيث تساعد الأعشاب الطبيعية على تهدئة ألم المغص وجعل عملية التبرز أكثر سهولة، كما يمكن تناول بعض أنواع الأدوية التي تساعد على إرخاء عضلات البطن وتيسير عملية التبرز. أسباب انتفاخ البطن عند الأطفال

أن يقوم الطفل بإطلاق الغازات مرات عديدة يوميًا هو أمر طبيعي، ولكن في حال تكرار الأمر أكثر من المعتاد بالتزامن مع أرق الطفل والتجشؤ المتكرر وانتفاخ البطن تعد هذه العلامات من دلائل وجود مشكلة بالبطن لدى الطفل، ولا بد من اكتشاف أسباب شعور الطفل بعدم الراحة من أجل علاج انتفاخ بطن الطفل، وتتمثل أسباب انتفاخ البطن لدى الطفل في الآتي:  
تناول الطعام الذي يسبب الانتفاخ:

توجد أنواع من الأطعمة تتسبب في انتفاخ بطن الطفل عند بدء مرحلة تناول الطعام الصلب أو المهروس، مثل:

الفاكهة أو العصائر الحمضية

البقوليات مثل الفول والعدس والفاصوليا

القرنبيط والملفوف والبطاطا والذرة

الطماطم

ابتلاع قدر كبير من الهواء عند الرضاعة:

من الطبيعي أن يبتلع الطفل مقدار محدود من الهواء أثناء الرضاعة مما يتسبب في انتفاخ بطنه وإطلاق الغازات، وتزداد كمية الهواء التي يبتلعها عند الرضاعة الصناعية، كما تزداد احتمالات ابتلاع الهواء بقدر كبير عند حدوث إحدى الحالات التالية:

تدفق الحليب سريعًا

ضيق فتحات إخراج الحليب من زجاجة الرضاعة، مما يتسبب في استمرار محاولة الطفل لشطف قدر أكبر من الحليب

إصابة الطفل بمتلازمة فرط إفراز الحليب:

قد يكون مخزون الحليب لدى الأم أكبر من القدر الطبيعي الذي ينتج لدى الأمهات خلال مرحلة الرضاعة، ولقد تعددت أسباب إفراز حليب الأم مثل:

اضطراب الغدة الدرقية

اضطراب الغدة النخامية

تناول بعض أنواع الأدوية القادرة لحليب الأم

الرضاعة الصناعية:

توجد أنواع عديدة من الحليب الصناعي التي تتسبب في انتفاخ بطن الطفل، وينصح بتقديم رضعات من الأعشاب الطبيعية للطفل تساعد على تهدئة البطن بعد الشهر السادس من أجل علاج انتفاخ بطن الطفل الشديد

الإمسك:

يعتبر الإمساك من المشكلات الصحية الشائعة بين الأطفال الرضع، وينتج عنها احتباس البراز وانتفاخ بطن الطفل، وعادة ما يشعر الطفل بالإمساك المزمّن عند إدخال بعض أنواع الأطعمة الصلبة، ومن الطبيعي أن يتبرز الطفل أكثر مرات عديدة في اليوم خلال الشهور الأولى من عمره، لذلك يجب ألا تتجاهل الأم علامات انتفاخ بطن طفلها بسبب الإمساك، ويمكن أن تقدم مشروب منقوع الأعشاب الدافئة التي تساعد الطفل على الاسترخاء وتحسن من عملية الهضم، وفي حالة الإمساك الشديدة ينصح بتناول أدوية الإمساك الملائمة لعمر الطفل أو وضع التحاميل التي تسهل عملية التبرز

بكاء الطفل باستمرار:

إن البكاء الشديد من أبرز أسباب انتفاخ البطن لدى الطفل، وهناك عدة أسباب لبكاء الطفل بشدة أهمها الشعور بالحرارة أو الجوع أو البرودة أو التألم أو الحاجة إلى تغيير الحفاض، ومن الممكن ألا يكون هناك سبب واضح لبكاء الطفل، ويصاب الطفل بانتفاخ البطن بعد البكاء بسبب ابتلاعه كمية كبيرة من الهواء التي تصل بصورة متضخمة إلى الجهاز الهضمي، لذلك يجب أن تنتبه الأم إلى الطفل أثناء الرضاعة أن تحاول السيطرة على بكائه في أسرع وقت حتى تتحاشى تأثير البكاء السلبي على صحته □ علاج انتفاخ بطن الطفل

ينصح باتباع التعليمات التالية من أجل تجنب مخاطر احتباس الغازات وانتفاخ بطن الطفل:

تصحيح وضعية الطفل أثناء الرضاعة وبعدها:

تجشئة الطفل بعد انتهائه من شرب الحليب الصناعي أو الطبيعي □

عدم وضع الطفل في وضع مستقيم أثناء حمله خلال وقت الرضاعة □

رفع الجزء العلوي من جسم الطفل أثناء الرضاعة من أجل تحسين طريقة الرضاعة وتجنبًا لابتلاع الرضيع قدر كبير من الهواء □ تجنب تقديم الأطعمة التي تسبب الغازات:

إذا لاحظت أن طفلك يشعر بعدم الراحة بعد تقديم الأطعمة التي تحتوي على الألياف الطبيعية أو بعض أنواع البقوليات، إذن عليك بالتوقف عن تقديمها لبعض الوقت، واحرصي على إدخالها إلى قائمة الأطعمة التي يتناولها يوميًا بالتدريج بعد شفائه من انتفاخ البطن □

تحضير بعض أنواع الأعشاب الدافئة:

توجد أنواع عديدة من الأعشاب الطبيعية تجعل أمر التخلص من الغازات أكثر سهولة، لأنها تحتوي على مكونات طبيعية تساعد على علاج انتفاخ بطن الطفل وتهدئة الآلام المصاحبة للانتفاخ، مثل:

البابونج: يُسمح بتقديم مغلي البابونج إلى الأطفال الذين يشعرون بالمغص نتيجة لانتفاخ البطن، وذلك عن طريق تصفية منقوع البابونج ووضعه في زجاجة رضاعة الطفل، كما يمكن أن تشربه الأم ويحصل الطفل على التأثير المهدئ للبابونج من خلال حليب أمه □

اليانسون: يمكن غلي بذور اليانسون في كوب من الماء وتقديم المشروب دافئًا إلى الطفل من أجل علاج انتفاخ بطنه وتسهيل عملية التبرز في حالة إصابة الطفل بالإمساك، كما يستخدم مشروب اليانسون في الكثير من الأحيان من أجل فتح شهية الطفل وطرده الغازات وعلاج البلغم وإدرار البرول ومعالجة ضيق التنفس والقضاء على الرشح عند الأطفال □

النعناع: يساعد النعناع على تهدئة الجهاز الهضمي، ويمكن وضعه في زجاجة الرضاعة أو تناول الأم للقليل من مشروب النعناع الساخن، وبالإمكان استخدام زيت النعناع من أجل تدليك معدة الطفل □

الشمر: أثبت الشمر فاعليته في التخلص من المغص الذي يشعر به الأطفال الرضع، فإنه من الأعشاب جيدة المذاق والتي يمكن إعدادها عن طريق تحضير مغلي بذور الشمر ووضعه بعد أن يبرد قليلًا في زجاجة الرضاعة الخاصة بالطفل، أو شرب الأم كوب من الشمر يوميًا □

تمارين رياضية للأطفال تعالج انتفاخ البطن

هناك بعض التمارين الرياضية التي يمكن أن تقوم بها الأم من أجل علاج انتفاخ بطن الطفل وهي كالآتي:

جعل الطفل يستلقي على ظهره، وتمرير الأم راحة يديها على بدءًا من كتفي الطفل إلى البطن، مع الضغط قليلًا وتحريك يديها في اتجاه واحد، حيث يساعد هذا التمرين في إخراج الغازات المحتبسة ببطن طفلها □

وضع الطفل مستلقيًا على بطنه، وتمرير الأم أطراف أصابعها على ظهر الطفل بمحاذاة عموده الفقري، حيث تبدأ من أعلى الرقبة حتى الأرداف على أن تقوم بعمل حركات دائرية تتبعها ضربات خفيفة من أعلى الكتفين حتى المؤخرة □

تقوم الأم بثني ساق الطفل باتجاه صدره، وتُبقي طفلها في هذا الوضع لمدة 10 ثواني ثم تفردها وتنتظر قليلًا ثم تقوم بثنيهما مرة أخرى، ويفضل تكرار التمرين 5 مرات من أجل إرخاء عضلات بطن الطفل وإخراج الغازات □