

راهنمای کولیک

نوشته: جن لستر

ترجمه: دکتر هادی کیانور

متخصص بیماری‌های نوزادان و کودکان

انتشارات احرار تبریز

۱۳۹۹-۱۴۰۰

سرشناسه: لستر، جن
Lester, Jen

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کولیک / نوشته جن لستر؛ مترجم هادی کیانور.

مشخصات نشر: تبریز: احرار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

شابک: 978-964-976-247-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Survivor's guide to colic : solutions for crying babies from someone who's been there.

موضوع: کولیک

موضوع: Colic

موضوع: گریه نوزادان

موضوع: Crying in infancy

شناسه: زوده: مترجم، کیانور، هادی، -۱۳۵۷،

رده‌بندی کد: ۶۷۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۰/۷۵۵/۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۶۳۲۱



شناسنامه کتاب:

عنوان کتاب	راهنمای کولیک
مؤلف	جن لستر
مترجم	دکتر هادی کیانور
عنوان نشر	احرار تبریز
نوبت چاپ و سال چاپ	اول - بهار ۱۳۹۹
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
طرح جلد	هادی کیانور
محل نشر	تبریز
چاپ و صحافی	پرینان - نوبل
شابک	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۹۷۶ - ۲۴۷ - ۰
جلد هارد	۵۰/۰۰۰ تومان
جلد شومیز	۴۵/۰۰۰ تومان
تبریز: خیابان ارتش جنوبی - پاسطور جدید - ما بین ارتش و طالقانی - خیابان جدید پور	
روبروی مسجد حاج هاشم - پلاک ۳۵۸ - نمایشگاه و فروشگاه کتاب آزادگان - انتشارات احرار تبریز	
کدپستی: ۵۱۳۸۶۳۶۴۷۷ / نمابر / ۳۵۴۳۰۵۴۵ - ۴۱ / تلفن: ۳۵۴۲۳۷۸۷ - ۴۱ همراه / ۹۱۴۳۱۵۱۲۱۶	
پست الکترونیکی: ahrar.publications@gmail.com	

فهرست مطالب

بخش اول

- کولیک تقصیر شما نیست (واقعاً همین طوره!) ۱۳
- صدای آشنای گریه ۱۴
- نوزادان بسیار زیادی از مشکل کولیک رنج می‌برند ۱۶
- کولیک زیاد به‌خاطر استرس پدر و مادر نیست ۱۸
- غریزاتی برافراشته است، یک سری مهارت‌های تخصصی هست که باید بیاموزید ۲۱
- کولیک به دلیل رنج «سخت» نوزادان رخ نمی‌دهد ۲۲
- کولیک بالاخر تمام می‌شود ۲۵
- راهکارهایی هست که می‌توانید همین الان انجام دهید! ۲۶
- کل گزینه‌های روی میز برای جلوگیری با کاهش کولیک ۲۶

بخش دوم

- از کجا بفهمم نوزادم کولیک دارد؟ ۳۱
- اسرار کولیک ۳۲
- آیا کولیک واقعاً وجود دارد؟ ۳۳
- علائم کولیک ۳۴
- نوزادم زیاد گریه می‌کند، اما مطمئن نیستم که به‌خاطر کولیک است یا نه؟ ۳۶
- وضعیت‌های پزشکی ۳۷
- ۹۵ درصد نوزادان دیگر ۴۱

بخش سوم

- این یک وضعیت اورژانسی است، می‌خواهم همین الان گریه نوزادم متوقف شود! .. ۴۳

- ۴۴ تکنیک‌های مؤثر آرام کردن نوزاد که همین الان می‌توانید امتحانشان کنید
- ۴۴ شش عنصر کلیدی آرام کردن نوزاد
- ۴۶ قنداق کردن
- ۵۴ صوت یا نويز سفيد
- ۵۵ آرام تکان دادن
- ۵۶ مکیدن
- ۶۰ حالت با پوزیشن نوزاد برای آرام کردن (با پوزیشن یا حالت خواب فرق می‌کند)
- ۶۱ تاریخ
- ۶۲ تکنیک‌های مسرشته آرام کردن نوزاد
- ۶۲ تکنیک جادویی
- ۶۹ مهمانی رقص!
- ۷۲ گهواره
- ۷۵ کالسکه یا ماشین
- ۷۹ پیش از عوض کردن تکنیک، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید!
- ۸۱ ریلکس کردن (تمدد اعصاب) مفید خواهد بود ☺
- ۸۲ چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟
- ۸۲ ماساژ دادن
- ۸۵ آب قند
- ۸۷ چه می‌شود اگر هیچ‌کدام از روش‌ها جواب نداد؟
- ۸۷ بخش ۵ تمام راهکارهای موجود را ارائه داده است
- ۸۸ حالتان خوبه؟
- ۹۵ یک ارتش سواره نظام اجیر کنید!

- ۹۹ علت کولیک چیست؟
- ۱۰۰ تردید بزرگ
- ۱۰۰ دلایل احتمالی
- ۱۰۰ بلع هوا و ورود آن به سیستم گوارشی
- ۱۰۲ سایر علل گوارشی
- ۱۰۳ تحریک بیش از حد یا کمتر از حد
- ۱۰۴ چرا برخی افراد می‌گویند که «کولیک وجود ندارد»؟
- ۱۰۶ نظر جنین در مورد علل کولیک
- ۱۰۸ شاخص‌های کلیدی برای هر یک از علل اصلی کولیک
- ۱۰۹ شاخص‌های کلیدی برای یک علت گوارشی
- ۱۰۹ شاخص‌های کلیدی تحریک بیش از حد به عنوان یکی از علل کولیک

- ۱۱۱ گزینه‌های بررسی علت یا علل اصلی کولیک
- ۱۱۲ اطلاعات متعادل در مورد گزینه‌های شما
- ۱۱۳ روش‌های مبتنی بر هوای بلعیده شده
- ۱۱۳ گرفتن آروغ
- ۱۲۰ شیشه شیرهایی با جریان «مثبت» یا «فعال»
- ۱۲۲ سایمیتیکون که در بازار با اسامی مختلفی از جمله «اینفاکول» موجود می‌باشد
- ۱۲۲ راهکارهایی برای سایر علل گوارشی
- ۱۲۳ پروبیوتیک‌ها
- ۱۲۵ ترکیب کولیکی ویلی willby

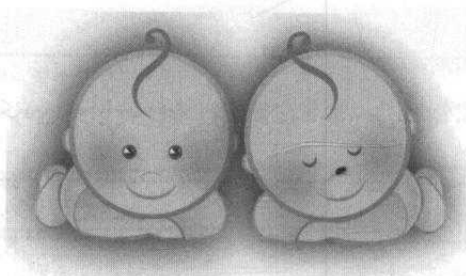
- گرایپ واتر..... ۱۲۸
- انباشت لاکتوز عملکردی - آیا به دفعات زیاد به نوزاد شیر می‌دهید؟..... ۱۳۱
- رژیم‌های غذایی هیپوالرژیک..... ۱۳۷
- قطره لاکتاز..... ۱۴۰
- راهکارهایی برای درمان تحریک بیش از حد/ کمتر از حد..... ۱۴۲
- کاهش تحریک..... ۱۴۲
- ویژگی‌های ظاهری می‌توانند کمک کننده باشند..... ۱۴۳
- چه چیزی برای یک نوزاد تحریک کننده است؟..... ۱۴۴
- نوزاد به چه میزان خواب نیاز دارد؟..... ۱۴۵
- نوزاد چه مدت باید بیدار باشد؟..... ۱۴۵
- علائم خستگی..... ۱۴۷

بخش ششم

- نکته‌ای برای آینده..... ۱۴۹
- نوزادان را هنگام بیداری زیاد در آغوش نگیرید..... ۱۵۰
- خداحافظ و مراقب خودتان باشید..... ۱۵۱

پیوست ۱

- گروه‌های پشتیبانی از افسردگی پس از زایمان (برحسب کشور)..... ۱۵۳



بنام آخه بان را فکرت آموخت

در بین متخصصان بیماری‌های نوزادان و اطفال شاید جزو آن دسته‌ای باشم که پذیرای تعداد زیاد مراجعه‌کننده نوزاد هستم و این مسأله را برای خود، افتخاری بزرگ می‌دانم. مادر و پدری که بعد از تحمل زحمات فراوان و صرف وقت و انرژی، بعد از تولد نوزاد زیارویشان، ثمر و حاصل تلاششان را برای معاینه نزد تو می‌آورند و پایه‌های اعتماد دوجانبه بین ما ایجاد می‌شود، در نظر من بسیار تحسین برانگیز و شگفت‌آور می‌باشد.

روزهای اول تولد نوزاد توأم با جذابیت‌ها و زیبایی‌هایی است که پدر و مادر را مشغول خود می‌سازد و اگر در معاینه عبارت «سالم است» را بشنوند، حتی دوچندان می‌شود. معاینات در روزها و هفته اول بیشتر تمرکز بر بررسی‌های تخصصی و نیز مشکلات مربوط به شیردهی و پستان مادران دارند که با آموزش‌ها و معاینات مکرر معمولاً به‌خوبی و خوشی سپری می‌شوند و والدین را آماده گذر به مرحله‌ای می‌کند که می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا و چالش‌برانگیز باشد.

درست است! مرحله شروع علائم «کولیک». مرحله‌ای که در سیر زندگی بعد از تولد بسیاری از نوزادان و معمولاً در هفته‌های سوم به بعد ایجاد می‌شود و بسیاری از خانواده‌ها را با بحران مواجه می‌سازد.

از مدت‌ها پیش در نظر داشتم کتابی را برای راهنمایی والدین نوزادان مبتلا به کولیک تألیف یا گردآوری کنم؛ منتهی منبعی باشد، خلاصه، مفید، مختصر و در عین حال به دور از اصطلاحات قلمبه سلبه علمی که هم پدر و مادری که ساعت‌ها، بی‌خوابی را برای آرام کردن نوزادشان سپری کرده‌اند بتوانند به راحتی به مطالعه آن بپردازند و هم مطالبی ارائه گردند که کاربردی و قابل انجام برای هرکسی باشد. در این بین کتاب نوشته شده توسط یک مادر بنام خانم جن لستر توجهم را به خود جلب کرد. ایشان مادر من بودند که با کولیک فرزندشان دست و پنجه نرم کرده بودند و به دنبال کشف رازهای اسباب کولیک این کتاب را نگاشته بودند. با مطالعه کتاب، به نظرم اکثر آن مطالب که می‌خواستم در یکجا جمع‌آوری کنم یافته بودم و تصمیم به ترجمه آن گرفتم. مرخصی‌ام سرسُرم کردم که مغایرتی با مطالب علمی وجود دارد آن را اصلاح کردم و حاصل آن کتابی شد که هم‌اکنون در دستانتان داريد. فکر می‌کنم برای مادری که تازه صاحب فرزندریایی شده است، این کتاب به عنوان یکی از بهترین هدایای قابل ارائه باشد و خواندن و هدیه دادن آن را به تمام دوستداران مادر و کودک توصیه می‌کنم.

امیدوارم کمبودها و کاستی‌های احتمالی این کتاب را با اینجانب در سایت www.kyanvar.ir در میان بگذارید تا در چاپ‌های بعدی آن را اصلاح یا تکمیل نمایم.

دکتر هادی کیانور متخصص بیماریهای نوزادان و کودکان