

## Μωρό: Πώς θα του περάσει ο λόξυγκας;



Ο λόξυγκας τις

περισσότερες φορές αποτελεί μια φυσιολογική κατάσταση για τα βρέφη ειδικά τους πρώτους μήνες ζωής. Δεν παύει ωστόσο να είναι ενοχλητικό για αυτά. Διαβάστε τι μπορείτε να κάνετε για να καλμάρει.

Προσπαθήστε να κάνετε το μωρό σας να ρευτεί. Δεδομένου ότι μερικά μωρά καταπίνουν σημαντική ποσότητα αέρα με το φαγητό, αυτό είναι το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να προσπαθήσετε ώστε να περάσει ο λόξυγκας.

Δοκιμάστε να παίξετε με το μωρό σας με σκοπό να του αποσπάσετε την προσοχή, εάν ο λόξυγκας το ενοχλεί αρκετή ώρα. Ο λόξυγκας διαρκεί συνήθως περίπου 10 λεπτά με μισή ώρα, και σε αυτό το διάστημα μπορείτε να ασχοληθείτε μαζί του μέχρι να του περάσει. Ο λόξυγκας που διαρκεί για ένα τόσο μικρό χρονικό διάστημα δεν είναι κάτι που πρέπει να σας ανησυχεί.

Μην παραταίξτε το μωρό σας. Η υπερβολική πρόσληψη τροφής θα μπορούσε να είναι η αιτία που ευθύνεται για τον λόξυγκα, ειδικά εάν το μωρό σας εμφανίζει το πρόβλημα μετά από κάθε τάισμα. Αν έχετε αμφιβολίες συζητήστε με τον παιδίατρό σας σχετικά με το πόσο θα πρέπει να τρώει το μωρό σας σε κάθε γεύμα.

Καλό είναι να αποφύγετε να το ταΐσετε όσο διαρκεί ο λόξυγκας και να δοκιμάσετε να του αλλάξετε στάση καθώς με αυτόν τον τρόπο μπορεί να του περάσει.

Εάν το μωρό σας τρέφεται ακόμη με το μπιμπερό, βεβαιωθείτε ότι οι φιάλες που

χρησιμοποιείτε δεν επιτρέπουν στον αέρα να περάσει. Για να ελέγξετε ένα μπουκάλι, γεμίστε το με νερό και στη συνέχεια κρατήστε το ανάποδα πάνω από το νεροχύτη. Θα πρέπει να τρέχει πολύ αργά και να μην υπάρχει συνεχής (ή καθόλου) ροή του νερού. Αν το μπιμπερό δεν ρέει σωστά, δοκιμάστε κάποιο άλλο.

Μια άλλη κίνηση που μπορεί να βοηθήσει είναι να του δώσετε ένα κουταλάκι χλιαρό νερό που θα το βοηθήσει να μαλακώσει το διάφραγμα και να περάσει ο λόξυγκας. Βάλτε το να καθίσει σε κάθετη στάση για μερικά λεπτά.

Αν ο λόξυγκας επιμένει καλό είναι να συμβουλευτείτε τον παιδίατρο ώστε να αποκλειστεί κάποιο πρόβλημα.

**Πηγές:** [PATHFINDER](#) - [ehealthcyprus.com](#) - [onlycy.com](#)