**Bebeklerde gaz sancısını azaltmanın 9 etkili yolu**

İyi ve düzenli uyku, bebeğin sağlıklı büyümesi ve zihinsel gelişimi açısından çok önemli olduğu gibi anne ve bebek için günün daha keyifli ve kaliteli geçmesini sağlıyor.

"Bebeğim uyumuyor" diyen ailelerin en sık yakındığı konuların başında bebeklerde gaz sancısı problemi geliyor.

Gaz sancıları, bebeklerde kalıcı bir zarar yaratmasa da anne ve bebek için zor bir süreçtir. Hemen hemen her bebek hafif ya da şiddetli gaz sancısı yaşıyor. Ancak alınabilecek önlemler ile bebeklerde gaz sancılarını azaltmak mümkün.

Doğumdan sonraki ikinci haftadan itibaren her gün hemen hemen aynı saatlerde başlayan ve çoğunlukla 3-4 ay sonra sona eren gaz sancıları, bebeklerde ağlama nöbetlerine neden oluyor. Bu duruma sahip sağlıklı bebekler, kolik bebek olarak tanımlanıyor. Kolik, bir hastalık olmadığından dolayı bebeklere zarar vermiyor.

Uzmanlar, bebeklerin ağlama nöbetlerinin gün içinde emmeye bağlı olarak normal saatler dışında gerçekleşmesi durumunda doktora başvurulmasını önererek, bazı problemlerin de bebeklerde ağlamaya neden olabileceğine ve bu tür durumların kolik olarak değerlendirilmeyeceğine dikkat çekiyor.

**Bebeklerde gaz sancısını azaltmanın 9 etkili yolu**

1- Bebeklerin, açlık nedeni ile ağlamaya başlamadan önce beslenmeleri gaz sancısını azaltmada etkili bir yöntem. Ağlayan bebek beslenme esnasında anne sütü ya da mama ile birlikte hava yuttuğu için bu da gaz sancısına neden oluyor.

2- Bebeğin gazının sadece beslenme sonrasında değil de beslenme esnasında da çıkarılması gaz problemini azaltmada yardımcı oluyor. Emzirme esnasında meme değiştirirken ya da biberonla beslerken 1-2 dakikada bir bebeğin gazı çıkarılabilir.

3-Beslenme sırasında bebeği daha dik tutmak (başı ve boynu gövdesinin biraz üzerinde olacak şekilde) bebeğin hava yutmasına engel olarak gaz sancısını azaltıyor.

4- Bebeklerin anne sütüyle beslenmesi gaz sancısı problemini azaltmada büyük rol oynuyor. Anne sütü, bebeklerin en kolay sindirebildiği doğal besin olduğu için gaz sancısını azaltmada çok etkili.

5- Bebeklerde gaz sancısını önlemek için bebek hamağı kullanmak faydalı oluyor. Alman TÜV Rheinland tarafından güvenlik onayı verilmiş Türkiye’nin ilk ve tek bebek hamağı olan **Hamak Keyfi** bebek hamağı, ritmik hamak salınımları ile gaz sancısı çeken bebeklerin ve kolik bebeklerin bağırsaklarında sıkışıp kalan küçük gaz kabarcıklarının serbest kalmasına yardımcı olduğundan dolayı bebekler hamakta daha rahat ve uzun süre uyuyor.

6- Bebeğin sakinleşmesi için, annenin, bebeğin karnına ve ayaklarına masaj yapması, bebeği kucağına alarak ya da bebek arabasıyla gezdirmesi de gaz sancısını azaltmada faydalı oluyor. Ancak bebeği gezdirmek yorucu bir yöntem olduğundan dolayı bebek hamağı kullanmak anneler için hayatı kolaylaştıran kurtarıcı bir yöntemdir. Hamak Keyfi bebek hamağında yatarak gaz sancısından kurtulan bebekler, daha kısa sürede uykuya dalarak uzun süre uyurlar.

7- Bebek için temel besin kaynağı anne sütü olduğu için özellikle ilk 6 aylık süreçte annelerin beslenmeye daha fazla dikkat etmesi gerekiyor. Gaz yapıcı özelliğe sahip besinlerden uzak durulması, bebekteki gaz sancısı problemini azaltmada önemli rol oynuyor.

8- Emzirme aralıklarının ayarlanması, bebeğin gaz problemini azaltmada etkili. Çok sık (saatte 1) emzirilen bebeklerde sindirilen süt ile sindirilmemiş süt etkileşime daha kısa sürede geçerek gaz sancısına sebep olabiliyor.

9- Annenin bebeğine sakin, sevgi ve güven ile yaklaşması da dikkat edilmesi gereken önemli bir husus. Huzurlu ve güvenli olduğunu hisseden bebekte gaz sancısı şikâyetleri daha az olabiliyor. Hamak Keyfi bebek hamağında, bebeğin yatış pozisyonu anne rahmi hissi verdiğinden dolayı bebekler kendisini güvende hisseder.