

نوزاد همچنان گریه می‌کند؟

این گریه‌های مداوم نوزاد، می‌توانند پدر و مادر را تحت فشار قرار دهند. مخصوصاً وقتی که تمام کوشش‌ها برای آرام کردن او بی‌نتیجه باشند. این اتفاق ممکن است باعث شود که پدر و مادر ناامید و عصبانی بشوند.

آیا این گریه‌های نوزاد به شما استرس وارد می‌کند؟ پس به این مساله فکر کنید:

نوزاد شما تقصیری ندارد که گریه می‌کند او این کار را برای اذیت کردن شما نمی‌کند!

هرگز نوزاد را تکان شدید ندهید!

قوی باشید- به اعصابتان مسلط باشید

حس می‌کنید دارید کنترل‌تان را از دست می‌دهید؟ پس کارهای زیر را به ترتیب انجام دهید:

۱. نوزاد را در یک جای امن مانند تخت مخصوص بچه که زنده و حفاظ دارد و یا روی زمین قرار دهید
 ۲. اتاق را ترک کنید.
 ۳. نفس عمیقی بکشید
 ۴. هر چند دقیقه یک بار به نوزاد سر بزنید.
 ۵. در صورت نیاز از کسی کمک بگیرید
- خوب است که بدانید: دوران گریه نوزاد، قاعدتاً از ماه چهارم به بعد به پایان می‌رسد.

این می‌تواند کمک کند

نوزاد با این که پوشکش را عوض کرده‌اید و به او غذا داده‌اید، همچنان گریه می‌کند؟

در آرامش این کارها را امتحان کنید:

- ➔ به آرامی نوزاد را روی بازویتان تاب بدهید.
- ➔ برایش شعری بخوانید.
- ➔ با نرمی و آرامی شکم و پشتش را ماساژ بدهید.
- ➔ او را بغل کنید و راه بروید.

بعضی از نوزادان بدون دلیل واضح و آشکار گریه می‌کنند. اما آن‌ها برای اذیت کردن شما گریه نمی‌کنند!

➔ با این که کار سختی است، ولی هر قدر شما بیشتر آرامش خود را حفظ کنید، نوزاد هم می‌تواند بهتر آرام بگیرد. نگهداری و مراقبت از فرزندان را به نوبت انجام دهید تا بتوانید به اندازه کافی استراحت کنید.



Foto: Ludolf Dahmen

واقعیت با تصویری که داشتید فرق می‌کند

شما برای تولد نوزادتان بسیار خوشحال بودید اما حالا بعضی چیزها متفاوت از انتظاراتان هستند. نوزاد شما دائماً گریه می‌کند. در حالی که او هیچ مشکلی ندارد و کاملاً سالم است.

آرامش خود را حفظ کنید. نوزاد شما نمی‌تواند کاری جز گریه کردن انجام دهد، او تقصیری ندارد.

چرا نوزاد گریه می‌کند؟

همه نوزادان در ماه‌های اول تولد گریه می‌کنند، بعضی بیشتر و بعضی کمتر. اما همین گریه‌های طولانی مدت و مکرر هم می‌توانند کاملاً طبیعی باشند. در ماه دوم و سوم پس از تولد، ممکن است نوزاد سالم ۲ تا ۳ ساعت در روز گریه کند، مخصوصاً شب‌ها. او نمی‌تواند احتیاجات خود را به زبان دیگری بیان کند. گریه کردن تنها راهی است که برای نشان دادن نیازهای خود دارد.

نوزاد به دلایل زیر گریه می‌کند:



- ➔ خسته یا گرسنه است
- ➔ عرق کرده و یا سردش است
- ➔ پوشش تازه نیاز دارد
- ➔ آرامش می‌خواهد
- ➔ می‌خواهد نزدیک مادر یا پدر باشد
- ➔ نوازش می‌خواهد
- ➔ و بسیاری چیزهای دیگر