

DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDEN FARKLI

Bebeğinizi dört gözle bekleediniz ve şimdi her şey beklemediğinizden farklı. Bebeğiniz sürekli ağlıyor. Hiçbir ekşiği yok, sağlıklı da.

Sakinliğinizi koruyun. Bebeğinizin sürekli ağlaması onun elinde değil.

BEBEKLER NEDEN AĞLAR

Her bebek ilk aylarında ağlar, bazıları daha çok, bazıları daha az. Uzun ve sık ağlamalar da normal olabilir. Sağlıklı bebekler, 2 ve 3 aylıkken günde ortalama iki ila üç saat ağlayabilir, özellikle de akşam saatlerinde. İhtiyaçlarını henüz başka türlü ifade edemezler. Ağlamak, onlar için bir şeye ihtiyaç duyduklarını göstermenin tek yoludur.



Bebekler,

- uykuları geldiğinde veya acıktıklarında,
- terlediklerinde veya üşüdüklerinde,
- yeni bir beze ihtiyaç duyduklarında,
- sessizliğe ihtiyaç duyduklarında,
- anne veya babayı yakınlarında istediklerinde,
- sarmalanmak ve sevilmek istediklerinde,
- vesair zamanlarda ağlarlar.

ŞU HUSUSLAR YARDIMCI OLABİLİR

Çocuğunuzun altını değiştirdiniz ve karnını doydurdunuz ve hala ağlıyor mu?

Sakince şunları bir deneyin:

- Bebeğinizi yavaşça kollarınızın arasında sallayın.
- Bir şarkı söyleyin.
- Usluca karnını ve sırtını ovun.
- Onunla yürüyüşe çıkın.

Bazı bebekler görünür sebepler olmadan da ağlar. Ama bebeğiniz hiçbir zaman sizi kızdırmak için ağlamaz!

- Zor olsa da: Siz ne kadar sakin kalırsanız, çocuğunuz da o kadar rahatlar. İstirahat edebilmeniz için çocuğunuzun bakımını paylaşın.

Foto: Ludolf Dahmen



BEBEĞİNİZ AĞLAMAYA DEVAM MI EDİYOR?

Bir bebeğin sürekli ağlaması ebeveynleri sıkıntıya sokabilir, bir de bebeği sakinleştirme çabalarının hepsi başarısız olursa. O zaman hem çaresiz hem de sinirli olduğunuz görülebilir belki.

Bebeğinizin ağlaması sizi strese mi sokuyor? Şunu unutmayın:

Ağlamak, bebeğinizin elinde değil. Sizi kızdırmak için ağlamıyor.

Hiçbir zaman bebeğinizi sarsmayın!

GÜÇLÜ OLMALI – KONTROLÜ KAYBETMEMELİ

Sinirlerinize hâkim olamayacağınızı mı hissediyorsunuz? Bu adımları izleyin:

1. Bebeğinizi güvenli bir yere yatırın, örn. bebek karyolasına veya yere.
2. Odadan çıkın.
3. Derin derin nefes alın.
4. Birkaç dakika arayla çocuğunuza bakmaya gidin.
5. Gerekirse destek alın.

Bilmekte yarar var: Ağlama evresi geçicidir. Genellikle 4 aylıktan itibaren son bulur.