

Të qarat



.....

Të qarat janë një mjet shprehjeje dhe komunikimi për fëmijën. Një fëmijë i shëndetshëm mund të qajë 2 deri në 3 orë në ditë, shpesh në fund të ditës ose në mbrëmje.

Pak nga pak do i kuptoni më mirë të qarat që shprehin urinë, dhimbjen ose shqetësimin, për shembull.

Në muajt e parë të jetës, foshnja nuk bën teka : ai është shumë i vogël për të pasur këtë nocion dhe nuk ka aftësitë për këtë. Mund të ndodhë ndonjëherë që asgjë nuk e qetëson edhe pse nuk ka asnjë arsye.

Mund ta shtrini në shpinë në shtratin e tij, ta lini në errësi dhe të vini ta shihni rregullisht deri sa të qetësohet.

.....

Disa arsye për të cilat fëmija juaj qan

- Është i uritur
- Është i lodhur
- Ka nxehtë/ftohtë
- Nuk ndjehet mirë nga pelena e tij e pistë
- Është i shqetësuar nga zhurma, drita
- Është në një pozicion të keq ose të parehatshëm
- Ka nevojë të çlirojë tensionin e tepërt të grumbulluar gjatë ditës para se të flejë; është një mënyrë për ta marrë gjumi.
- Si shumë fëmijë, ai ka nevojë të ndihet i sigurtë, të jetë rehat, të jetë në kontakt me ata që e rrethojnë

Ai gjithashtu mund të qajë pa ndonjë arsye të veçantë.

.....

Disa këshilla të vogla



- Kontrolloni nëse ai ka uri, ftohtë, nëse pelena e tij është e ndotur
- T'i jepni siguri, krahët e prindërve në përgjithësi arrijnë ta qetësojnë
- Ta përkundni
- Ta shëtisni
- Flisni me të me zë të butë gati duke kënduar
- Bëjini një banjo për ta relaksuar
- Fërkojeni, në veçanti mbi bark nëse ka gazra
- Akti i thithjes mund ta qetësojë atë ; jepini një cucëll mashtruese nëse ka një

Të qarat e foshnjës suaj mund të jenë emocionalisht e vështirë për t'i dëgjuar por pak nga pak do të mësoni t'i kuptoni nevojat e tij.

Të qarat mund të prishin shpejt dinamikën e familjes, flisni për këtë me një profesionist për fëmijë të vegjël



E rëndësishme

Nëse nuk mund të duroni më të qarat e tij :

- Mos bërtisni dhe sidomos mos e shkundni, ky gjest mund të jetë shumë i rrezikshëm për fëmijën tuaj
- Vendoseni rehatshëm fëmijën tuaj në shtratin e tij
- Dilni nga dhoma
- Thërrisni dikë të i cili keni besim (familje, fqinj, miq...)

E rëndësishme

Nëse të qarat e fëmijës suaj ju duken të tepruara ose ndryshe nga të qarat zakonshme :

- Telefononi mamisë, infermieres për fëmijë të vegjël ose pediatri
- Telefononi qendrën e mjekëve në numrin 0848 133 133
- Çojeni fëmijën tuaj në spital



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

