



گریه کردن

گریه وسیله بیان و برقراری ارتباط کودک است. یک نوزاد سالم می تواند ۲ تا ۳ ساعت در روز گریه کند، اغلب در پایان روز یا عصر. با گذر زمان، گریه‌هایی که به طور مثال ناشی از گرسنگی، درد یا ناراحتی باشند را بهتر متوجه می‌شوید.

در ماه‌های اول، یک نوزاد بهانه‌گیری نمی‌کند؛ او کوچکتر از آن است که امکان تصور کردن داشته باشد و توانایی آن را ندارد. گاهی اوقات ممکن است اتفاق بیفتد که او بی دلیل شروع به گریه کند و به هیچ طریقی نتوان گریه او را متوقف کرد.

می‌توانید او را به پشت در رختخوابش بگذارید، او را در محیط تاریکی بگذارید و مرتب بیابید و او را ببینید تا آرام شود.

برخی از دلایلی که ممکن است کودک بخاطر آن گریه کند:

- او گرسنه است.
- او خسته است.
- گرمش / سردش است.
- پوشک کثیفش او را اذیت می‌کند.
- او از سر و صدا یا میزان نور آشفته است.
- جای او یا حالت او راحت نمیباشد.
- او باید قبل از به خواب رفتن تنش و هیجانا □ اضافی انباشته شده در طول روز را تخلیه کند. از این طریق، خود را برای خواب □ آماده می‌کند.
- مانند بسیاری از نوزادان، او نیاز دارد که احساس امنیت کند، کسی او را دلداری دهد، با اطرافیان در تماس باشد.

او همچنین می‌تواند بدون دلیل خاصی گریه کند.



- به هنگام گریه کودک، مطمئن شوید که سرد یا گرمش نباشد، گرسنه نباشد و یا پوشکش را کثیف نکرده باشد.
- آغوش پدر و مادرش عموماً به کودک احساس آرامش و اطمینان خاطر می دهد.
- او را با آرامش کمی در آغوشتان تا □ دهید.
- او را با آرامش کمی در آغوشتان راه ببرید.
- به آرامی با او صحبت کنید یا برایش آواز بخوانید.
- او را حمام کنید تا آرام شود.
- او را ماساژ دهید، مخصوصاً اگر در شکمش باد جمع شده است .
- عمل مکیدن می تواند به او اطمینان دهد، اگر پستانک دارد به او پستانکش را بدهید.

ممکن است شنیدن گریه کودک شما از نظر احساسی دشوار باشد، اما به تدریج نیازهای او را درک خواهید کرد.
گریه می تواند به سرعت تعامل □ و تعادل خانوادگی را مختل کند، با یک متخصص دوران اوایل کودکی در این رابطه صحبت کنید.



کات مهم

اگر دیگر نمی توانید گریه او را تحمل کنید:

- فریاد نزنید و اصلا کودک را تکان ندهید، این حرکت می تواند برای کودک شما بسیار خطرناک باشد.
- کودک خود را به آرامی و به طوری که او راحت باشد در تختش بگذارید.
- از اتاق بیرون بروید .
- از فردی که به او اعتماد دارید (خانواده، همسایه ها، دوستان و غیره) درخواست کمک کنید.



مهم

اگر گریه کودک شما بیش از حد بود یا متفاو □ از گریه معمولی به نظر می رسید:

- با ماما، پرستار مخصوص □ نوزاد یا پزشک اطفال تماس بگیرید.
- با مرکز پزشکان به شماره 0848133133 تماس بگیرید.
- فرزندتان را به بیمارستان ببرید.

