

# Ağlamalar



Ağlamalar bebeklerin iletişim ve ifade yöntemidir. Sağlıklı bir bebek günde 2-3 saate kadar ağlayabilir. Çoğunlukla da gün sonunda ve akşam.

Zaman içinde açlığı, ağrıyı ya da rahatsızlığı ifade eden ağlamaları daha iyi anlarsınız.

İlk aylarında bir bebek kapris yapmaz : bu kavrama sahip değildir ve yapacak kapasitesi yoktur.

Bazen, görülen bir sebebi olmadan hiçbir şey onu sakinleştirmeye yetmez.

Böyle olduğunda, odasında loş ortam yaratın, yatağına sırt üstü yatırın, odadan çıkın ve düzenli şekilde yanına gelip sakinleşip sakinleşmediğine bakın.

## Çocuğunuzun ağlama sebeplerinden birkaçı:

- Aç olması
- Yorgun olması
- Ortamın sıcak / soğuk olması
- Kirli bezinden rahatsız olması
- Işıktan, gürültüden rahatsız olması
- Kötü pozisyonda ya da rahatsız olması
- Uyumadan önce gün içinde üzerinde birikmiş olan gerginliği atmaya çalışması. Bu bir çeşit uykuya dalmak için çabalama da olabilir.
- Her bebek gibi onun da çevresiyle temasta olmaya, kendini sakin ve güvende hissetmeye ihtiyacı var.

Sebepsiz de ağlayabilir.

## Bazı öneriler



- Aç, üşüyor, altı kirli olup olmadığını kontrol edin
- Anne ve babasının güven verici kolları genelde sakinleşmesini sağlar
- Sallayın
- Gezmeye götürün
- Ninni söyler gibi yumuşakça konuşun
- Gevşemesi için banyo yaptırın
- Masaj yapın, gazi varsa özellikle karnına masaj yapın
- Emmekte ona güven verebilir, emziği varsa verin

Bebeğinizin ağlamalarını duymak duygusal olarak sizin için zor olabilir, fakat yavaş yavaş ihtiyaçlarını anlamayı öğrenirsiniz.

Ağlamalar aile dinamiğini rahatsız edebilir, bir çocuk uzmanıyla görüşünüz.



## Önemli

Çocuğunuzun ağlamalarına dayanamıyorsanız :

- Bağırmayın, onu sarsmayın, bu hareket onun için çok ama çok tehlikeli olabilir.
- Bebeğınızı rahatça yatağına yerleştirin.
- Odadan ayrılın
- Güven duyduğunuz birini arayın (aileniz, komşularınız, arkadaşlarınız...)

## Önemli

Çocuğunuzun ağlamaları aşırıysa ya da her zamankinden farklıysa:

- Ebeye, çocuk hemşiresine ya da çocuk doktoruna telefon edin
- Doktor çağrı merkezini arayın 0848 133 133
- Çocuğunuzu hastaneye götürün



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

