

گریه‌های همیشگی



تا اشک کودک تان راه افتاد، مضطرب نشوید. گریه، زبان نوزادان است. با گریه با شما صحبت می‌کنند و خواسته‌شان را می‌گویند. بنابراین به جای اضطراب، باهوش باشید و به موقع نیازشان را برطرف کنید.

گرسنگی: ساده‌ترین گریه‌ها برای شیر خوردن است. در روز بسته به سن فرزندتان باید به او چند بار شیر بدهید. معده او کوچک است و زود هم گرسنه می‌شود و هر زمانی که غذا بخواد گریه می‌کند. وقتی کودک تان گرسنه است، دست شما را می‌مکد، دهانش را به صورت خوردن شیر تکان می‌دهد و بهانه‌گیر می‌شود، پس بهتر است هرچه سریع‌تر به او شیر بدهید.

تعویض پوشک: اگر کودک تان جایش را خیس کرده باشد، حتماً گریه می‌کند تا شما پوشکش را عوض کنید، بنابراین اگر یکبارہ کودک تان گریه کرد به جای این که نگران بشوید، پوشکش را چک کنید، شاید در شرایط بدی به سر می‌برد و به خاطر خیس بودنش، اذیت می‌شود.

خواب‌آلودگی: این‌طور نیست که تا کودک تان خسته است، چشم‌هایش را ببندد و راحت بخوابد. بعضی بچه‌ها، نیاز دارند در زمان و مکان مناسبی که احساس راحتی و امنیت می‌کنند، بخوابند. بنابراین به خاطر خستگی و خواب‌آلودگی بهانه‌گیر می‌شوند و گریه می‌کنند.

در این مرحله شما باید وارد عمل شوید. بهترین کار این است که ساعت خواب کودک تان را تنظیم کنید و او را در زمان‌های مشخصی که شما انتخاب کرده‌اید، بسته به سنش بخوابانید. با این کار، خواب او را تنظیم و البته گریه‌اش را مدیریت می‌کنید. مدیریت خواب کودک تان به این معنا نیست که او به خاطر خستگی و خواب‌آلودگی دیگر گریه نخواهد کرد. روزی ممکن است نوزاد خسته‌تر از روزهای دیگر و به خواب نیاز داشته باشد اما نمی‌داند چه طور باید به شما بگوید، بنابراین گریه می‌کند.

سرما و گرما: لازم نیست

بیش از اندازه لباس تن کودک تان کنید یا به تن او

گریه‌های الکی



در بعضی از مواقع کودک بی‌دلیل گریه می‌کند و شما هم نمی‌دانید که چرا این کار را انجام می‌دهد. در این شرایط، شاید بهترین راه برای ساکت کردن او این باشد که حواسش را پرت کنید. برخی بچه‌ها با صدای هود آشپزخانه یا هواکش‌ها ساکت می‌شوند یا صدای یک اسباب بازی می‌تواند آنها را آرام کند. بعضی از بچه‌ها هم باید حتماً در فضای ماشین و در بیرون از خانه باشند تا آرام بگیرند. علایق فرزندتان را بشناسید و کشف کنید که کدام یک از اینها می‌تواند فرزندتان را آرام کند.

او موثر باشد. بهتر است کودکان را گاهی بیرون از خانه ببرید تا با محیط بیرون هم آشنا شود، این پیشنهاد البته برای قبل از شیوع ویروس کروناست. حالا که ویروس خطری جدی برای شما و کودکان به حساب می‌آید بهتر است به شکل دیگری او را با فضای بیرون آشنا کنید. اگر خانه تان حیاط، تراس یا پشت بام دارد، او را به یکی از این محیط‌ها ببرید، کودکان نیاز دارد که فضای بیرون از خانه را هم بشناسد و البته گاهی وزش باد یا آفتاب بر روی پوستش را احساس کند.

دندان درآوردن: اگر فرزندتان پنج شش ماهه است طبیعی است که دندان در بیاورد. به خاطر همین هم ممکن است گریه کند. گریه‌ای که البته طبیعی است و به خاطر دردی که دندان در لثه‌هایش ایجاد کرده، است. در زمان دندان درآوردن فرزندتان ممکن است تب کند یا بی‌قرار بشود؛ بنابراین زیاد ناراحت و نگران نباشید.



لباس نپوشانید. بسته به دمای اتاق، لباس تن او کنید. بهترین دما برای کودکان دمای ۱۸ درجه است. کودک اگر سردش شود یا احساس گرما کند، گریه می‌کند. تعادل را برقرار کنید تا به خاطر سرما یا گرمای خانه کودک به گریه نیفتد.

بی‌خوابی: کودک نیاز دارد در آغوش گرفته شود. او ۹ ماه را در درون شما گذرانده و به صدای قلب تان عادت کرده است، گاهی نیاز دارد دوباره صدای قلب تان را بشنود تا آرام شود. پس در طول روز، او را در آغوش بگیرید و سرش را به سینه تان بچسبانید تا آرام گیرد. نوزادان با در آغوش گرفته شدن، با پدر و مادرشان ارتباط برقرار می‌کنند، آنها می‌خواهند چهره والدین‌شان را ببینند و او را بو کنند و با این کار به شما عادت می‌کنند و البته شما را می‌شناسند.

درد شکم: دل درد و قولنج شکمی نوزادان طبیعی است. به خاطر گاز شکم، آنها در شکمشان احساس درد می‌کنند، بنابراین اگر بعد از شیر خوردن گریه کرد، احتمالاً به خاطر درد شکم است. بهترین کار این است که آروغش را سریع بگیرید و قطره ضد نفخ که پزشک تجویز کرده است به او بدهید. البته این مایه‌ها استثنایی هم دارد. ممکن است، ریفلاکس (بازگشت اسید معده به مری) آتفلوآزا، آلرژی به شیر مادر، انسداد روده، یبوست یا اسهال دلیل درد شکمی و گریه کودک باشد، بنابراین اگر به جز گریه، علایمی در رنگ مدفوع دیدید و کودکان علائم دیگری داشت، مثلاً تب کرد، به پزشک مراجعه کنید.

ترسیدن: کودک شما، مخصوصاً در ماه‌های اولیه عمرش، خیلی حساس است و کوچک‌ترین صدا، ضربه یا علائم محیطی، ممکن است او را بترساند و باعث ناراحتی‌اش شود. ممکن است، صدای رد شدن هواپیما، بسته شدن در، دزدگیر همسایه، افتادن ظرفی روی زمین یا نه فشار بیش از اندازه انگشت شما به پایش باعث ناراحتی و گریه او بشود. شاید محلی که خوابیده ناراحت باشد، بالشش بد است و ملحفه و پتویی که رویش انداخته‌اید، اجازه تکان خوردن و نفس کشیدن را به او نمی‌دهد. شاید هم مچ لباسش تنگ است یا به پارچه شلوارش حساسیت دارد. خلاصه که به تمام جزئیات توجه کرده و سعی کنید محیط را برای او آرام کنید و احساس امنیت و آرامش را به او برگردانید تا گریه‌اش تمام شود.

آروغ زدن: خیلی عجیب نیست که کودک در زمان شیر خوردن، چه زمانی که با شیشه شیر غذا می‌خورد و چه زمانی که شیر شما را می‌خورد، هوا را بلعد و معده‌اش را پر از هوا کند. پس شدن معده او با هوا، ممکن است او را اذیت می‌کند، بنابراین بهتر است سریع بعد از خوردن شیر آروغش را بگیرید تا دل دردتش تمام شود.

اگر نوزاد، بعد از شیر خوردن آروغ نمی‌زند زیاد ناراحت نباشید، بعضی از کودکان آروغ نمی‌زنند.

بازی کردن: بازی کردن، نیاز طبیعی کودک شماست و خوردن، خوابیدن و در آغوش گرفتن، در کنار بازی کردن برای او مهم است، بهتر است که با او بازی کنید و سرگرمش کنید. با بازی کردن، مهارت‌های محیطی و شناختی فرزندتان را کامل می‌کنید و به او کمک می‌کنید تا رشد سالمی داشته باشد. بازی با اسباب بازی مناسب و سرگرم کردن او با آهنگ می‌تواند در رشد توانایی‌های