

Πώς να σταματήσετε το κλάμα του νεογέννητου σε 5 βήματα



Δεν θέλει κόπο, θέλει

τρόπο και πέντε απλές, βασικές κινήσεις.

1. Βρείτε την αιτία. Τα βρέφη κλαίνε για δεκάδες διαφορετικούς λόγους, κατά κάποιον τρόπο είναι στη φύση τους. Έχει υπολογιστεί ότι ένα απολύτως υγιές νεογέννητο κλαίει από μία έως τρεις ώρες την ημέρα. Καθώς δεν μπορούν να κάνουν τίποτα από μόνα τους, βασίζονται απολύτως στους άλλους για να νιώσουν ζεστασιά και άνεση ή να τους προμηθεύσουν φαγητό όταν το χρειάζονται. Και το κλάμα είναι ο μόνος τρόπος που διαθέτουν για να ζητήσουν αυτό που θέλουν. Οι πιο συχνές αιτίες είναι η πείνα, η δίψα, ο πόνος, το κρύο, η βαριεστιμάρα, η υπερδιέγερση και η κούραση. Τα περισσότερα μωρά κλαίνε διαφορετικά - ανάλογα με το αίτημά τους - και μια παρατηρητική μαμά σύντομα θα μπορέσει να αποκρυπτογραφήσει κάθε είδος κλάματος για να ανακαλύψει τι είναι αυτό που χρειάζεται κάθε φορά το μωρό της.

2. Μήπως έχει κολικούς; Κάποιες φορές τα μωρά παρουσιάζουν επεισόδια πόνου στην κοιλιά που ονομάζονται κολικοί. Συνήθως κάνουν την εμφάνισή τους από την ηλικία των έξι εβδομάδων και μπορεί να διαρκέσουν μέχρι το βρέφος να συμπληρώσει τρεις μήνες ζωής. Εκδηλώνονται συχνότερα τις απογευματινές ώρες. Το μωρό κλαίει και τραβά τα πόδια του προς την κοιλιά του, δείχνει σαν να το ενοχλεί κάτι σε αυτή την περιοχή. Ωστόσο, δεν παρουσιάζει άλλα συμπτώματα (π. χ. εμετό, διάρροια, πυρετό κ. λπ.), έχει όρεξη για φαγητό και τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας είναι ζωηρό και ευδιάθετο. Τα κακά νέα είναι ότι οι δεν υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς για το ανακουφίσουν.

Τα καλά νέα είναι ότι αυτή η κατάσταση σπάνια διαρκεί πέρα από την ηλικία των τριών μηνών.

3. Εμπιστευθείτε το ένστικτό σας. Αν έχετε ταΐσει το μωρό σας, έχετε βεβαιωθεί ότι δεν είναι λερωμένο, δεν κρυώνει ούτε ζεσταίνεται, δεν θέλει την πιπίλα του ή να το πάρετε αγκαλιά αλλά εξακολουθεί να κλαίει, θα πρέπει να αναρωτηθείτε εάν πονάει. Οι περισσότεροι γονείς, ιδιαίτερα στο πρώτο τους παιδί, δυσκολεύονται να αποσαφηνίσουν εάν κλαίει επειδή χρειάζεται κάτι ή επειδή απλώς είναι γκρινιαρικό. Είναι χρήσιμο να γνωρίζετε ότι το βρέφος που πονάει ή είναι άρρωστο συνήθως κλαίει διαφορετικά από αυτό που απλώς βαριέται. Στην πρώτη περίπτωση, το κλάμα του ακούγεται πιο «επείγον» και διαπεραστικό. Από την άλλη, για ένα βρέφος που κλαίει συχνά και για διάφορες αιτίες, λόγος ανησυχίας μπορεί να είναι μια ασυνήθιστη σιωπή. Κανείς δεν γνωρίζει το παιδί σας καλύτερα από εσάς. Αν νιώθετε ότι η συμπεριφορά του είναι ασυνήθιστη, δεν χάνετε τίποτα να ζητήσετε τη γνώμη του παιδίατρου σας, ακόμα κι αν είναι μόνο για να σας διαβεβαιώσει ότι ανησυχείτε χωρίς λόγο.

4. Πώς να το ηρεμήσετε. Τα περισσότερα βρέφη νιώθουν πολύ καλύτερα όταν αισθάνονται θαλπωρή και ασφάλεια, συνθήκες που τους θυμίζουν την ενδομήτρια ζωή στην οποία είχαν συνηθίσει. Δοκιμάστε να το τυλίξετε σε μια κουβερτούλα ή σε ένα σεντονάκι για να διαπιστώσετε εάν του αρέσει να βρίσκεται σε περιορισμένο χώρο. Επίσης, πολλά βρέφη σταματούν το κλάμα όταν βρίσκονται στην αγκαλιά των γονιών τους, σε θέση ώστε να μπορούν να ακούν τους χτύπους της καρδιάς τους. Είναι κι αυτό μια ανάμνηση της ζωής τους μέσα στη μήτρα. Γενικά, οι ρυθμικοί ήχοι φαίνεται πως έχουν ηρεμιστική επίδραση στα μωρά, γι' αυτό αγαπούν τα νανουρίσματα. Πολλοί γονείς έχουν διαπιστώσει ότι και οι συνεχόμενοι μηχανικοί ήχοι – όπως αυτός του απορροφητήρα, του πλυντηρίου ή της ηλεκτρικής σκούπας – βοηθούν το μωρό να χαλαρώσει και να αποκοιμηθεί. Τέλος, δοκιμασμένη μέθοδος για να ηρεμήσει ένα βρέφος είναι να το κουνήσετε: Καθίστε σε μια κουνιστή καρέκλα και κρατήστε το αγκαλιά, περπατήστε έχοντάς το στην αγκαλιά σας ή σε μάρσιπο ή πηγαίνετε το μια βόλτα με το αυτοκίνητο.

5. Φροντίστε τον εαυτό σας (όσο το μωρό σας). Ένα μωρό που κλαίει ακατάπαυστα μπορεί να βάλει σε δοκιμασία το νευρικό σύστημα των γονιών του. Ιδιαίτερα οι μητέρες που διανύουν ταυτόχρονα την ευαίσθητη περίοδο της λοχείας είναι πιθανό να νιώσουν έντονα την απόρριψη και τον εκνευρισμό. Θυμηθείτε: Το μωρό σας δεν κλαίει επειδή εσείς δεν τα καταφέρνετε καλά στον νέο σας ρόλο, αυτό του γονιού. Έτσι, αν έχετε βεβαιωθεί ότι του έχετε προσφέρει ο, τι πιθανώς χρειάζεται (γάλα, καθαρή πάνα, ζεστασιά κ. λπ.) κι ότι δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας, τότε ήρθε η ώρα να ασχοληθείτε περισσότερο με τον εαυτό σας. Πάρτε βαθιές ανάσες, βγείτε στο μπαλκόνι όπου δεν θα ακούτε το κλάμα του (πριν το κάνετε, βεβαιωθείτε ότι το μωρό είναι ασφαλές στην κούνια ή στο καλάθι του), ζητήστε από το σύντροφο, τη μητέρα ή μια φίλη σας να το αναλάβει για λίγο

όσο εσείς θα κάνετε ένα μπάνιο και υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι τα μωρά κλαίνε, κι αυτό δεν σημαίνει ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα ή ότι θα πάθουν κάτι από το πολύ κλάμα, αλλά κυρίως ότι είναι μια φάση και θα περάσει.

Πηγή: imommy.gr