

## 7 دلیل گریه کردن نوزادان و راه های آرام کردن آنها

نوزادان گریه می کنند و هیچ راهی برای خلاصی از گریه آنها وجود ندارد. از آنجا که نوزاد نمی تواند حرف بزند، گریه او ممکن است برای والدینش نگران کننده باشد و از خود بپرسند "از کجا بفهمیم مشکلیش چیست؟" فهمیدن علت گریه نوزاد ممکن است در آغاز دشوار باشد ولی باید توجه داشت که قسمت بزرگی از بچه بزرگ کردن آزمون و خطاست و والدین خیلی زود یاد خواهند گرفت که چگونه نیاز های کودک خود را پیش بینی کنند. دلایل زیر شایع ترین دلایل گریه نوزاد هستند و نوزاد با گریه خود در واقع می خواهد مشکلیش را به شما بفهماند:

### چرا کودکان گریه می کند:

#### من گرسنه ام

وقتی یاد بگیرید که نشانه های گرسنه بودن کودک خود (مثل نق نق کردن، سر و صدا راه انداختن و دنبال پستان مادر گشتن هنگامی که او را در آغوش می گیرید) را بشناسید مشکلاتتان در سیر کردن او قبل از اینکه گریه کند کمتر می شود. وقتی کودکان گریه می کند اول مطمئن شوید که گرسنه نیست. شیر دادن ممکن است سبب قطع گریه کودک نشود ولی اگر می خواهد همچنان شیر بخورد بگذارید به خوردن ادامه دهد. بعضی اوقات شیرخواران حتی بعد از اینکه شروع به شیر خوردن می کنند به گریه کردن ادامه می دهند اما شما به شیر دادن ادامه دهید چون هنگامیکه معده اش پر شود از گریه کردن دست بر می دارد.

#### پوشکم را عوض کنید

بعضی کودکان به مجرد اینکه به تعویض پوشک نیاز داشته باشند سر و صدایشان در می آید اما بعضی دیگر اینطور نیستند. در هر صورت این هم یکی از دلایل گریه کردن کودک است و خوشبختانه هم فهمیدن آن راحت است و هم حل کردن آن.

## سردم است؛ گرم است

کودکان شیر خوار دوست دارند لباس زیاد و گرم داشته باشند. (بعنوان قاعده هر چند تا که خودتان لباس پوشیده اید و از نظر دما احساس راحتی می کنید باید یک لایه بیشتر به کودک شیرخوارتان بپوشانید.) بنابراین گریه کودک ممکن است به این علت باشد که سردش شده است (مثلاً موقعیکه کودک لخت است و شما در حال عوض کردن او هستید). بهتر است یاد بگیرید که چطور کودکان را سریعتر و قبل از اینکه سردش شود عوض کنید. توجه کنید که کودک را زیادی نپوشانید چون احتمال گریه کردن کودک وقتی که گرمش است در مقایسه با وقتی که سردش است کمتر است (اگر هم گریه کند خفیف تر است).

## مرا در آغوش بگیرید

کودکان شیر خوار آغوش و نوازش زیادی نیاز دارند. آنها دوست دارند صورت والدین خود را ببینند، صدایشان را بشنوند، به صدای قلبشان گوش کنند، و حتی می توانند بوی منحصر بفردشان (بخصوص شیر مادر را) تشخیص دهند. بعد از شیر خوردن، آروغ زدن و عوض شدن دوست دارند که شما آنها را در آغوش بگیرید. ممکن است شما فکر کنید که با این کار دارید کودکان را "لوس" با می آورید ولی نگران نباشید؛ این مسئله در چند ماه اول زندگی اصلاً مطرح نیست. البته کودکان از نظر اینکه چقدر بخواهند که شما آنها را در آغوش بگیرید با هم فرق دارند. بعضی از کودکان توجه زیادی را می طلبند و در مقابل بعضی دیگر می توانند مدت زیادی آرام بنشینند. اگر کودکان توجه شما را می خواهد او را در آغوش بگیرید و یا در کنار خود بگذارید.

## دیگه بسه!

هر چند کودکان شیر خوار به توجه زیادی نیاز دارند ولی ممکن است دچار "تحریک بیش از حد" نیز بشوند. گاهی کودک بعد از گذراندن یک روز

تعطیل در میان افراد خانواده و بستگان و یا در انتهای هر روز ظاهراً بدون دلیل و بیش از حد طبیعی گریه می کند. فیلتر کردن تمامی تحریک های محیطی (شامل نور، صدا، بغل به بغل شدن) معمولاً برای نوزادان آسان نیست و این می تواند سبب خستگی آنها بدلیل فعالیت زیاد شود. در این شرایط نوزاد با گریه کردن خود در واقع می گوید "دیگه بسه!". این مسئله معمولاً وقتی رخ می دهد که کودک خسته است. سعی کنید کودکتان را به جایی آرام و ساکت ببرید و بعد بنیند می توانید او را بخوابانید یا نه.

## حالم خوب نیست

اگر تازه به کودک خود شیر داده اید و می دانید که راحت هم هست (گاهی کودک ممکن است بخاطر یک مسئله خیلی کوچک و پیش پا افتاده نظیر گیر کردن یک تار مو دور انگشت پایش و یا تماس مارک لباس با پوستش احساس ناراحتی کند) ولی کودک همچنان گریه می کند درجه حرارتش را اندازه بگیرید تا مطمئن شوید مریض نیست. گریه ناشی از بیماری معمولاً با گریه ناشی از گرسنگی فرق می کند و شما خیلی زود این را می فهمید.

## هیچکدام از موارد بالا

بعضی اوقات دست آخر هم نمی فهمید چرا کودکتان گریه می کند. بعضی اوقات کودکان گریه می کنند و بسادگی نمی شود آرامشان کرد. این گریه کردن ممکن است از چند دقیقه گریه شدید تا کولیک کامل طول بکشد. کولیک عبارتست از گریه غیر قابل تسکین بمدت 3 ساعت در روز و حداقل 3 روز در هفته. حتی اگر کودک سه ساعت هم گریه نکند باز هم تحمل این وضعیت برای والدین سخت است. در صورتیکه علت گریه کودک دلایل بالا نبود راه های زیر را امتحان کنید.

## علت گریه کودک را نمی دانم. چکار باید بکنم؟

### کودک را بپوشانید و در آغوش بگیرید

نوزادان دوست دارند همان احساس گرما و امنیت درون رحم را تجربه کنند. پس کودکان را قنداق کنید و سرش را روی شانه تان بگذارید. توجه داشته باشید که قنداق کردن و در آغوش گرفتن ممکن است برای بعضی کودکان ایجاد محدودیت فیزیکی کند. ممکن است این کودکان به پستانک یا تکان تکان دادن بهتر جواب دهند.

### استفاده از ریتم

نوزاد عادت به شنیدن صدای قلب مادر دارد و یکی از دلایلی هم که دوست دارد در آغوش و نزدیک مادر باشد همین است. ولی به جای آن می توانید برای کودکان موزیک ملایم بگذارید و یا برایش لالایی بخوانید و یا فقط او را کنار یک صدای یکنواخت مثل صدای هواکش قرار دهید.

### تکان تکان دادن

گاهی تنها تکان تکان دادن کودک و راه رفتن می تواند او را آرام کند. بعضی اوقات هم می توانید او را در گهواره و یا Rocking chair بگذارید و تکان دهید. گردش با اتومبیل هم می تواند در این مواقع کمک کننده باشد.

### مالیدن شکم

مالیدن پشت یا شکم نوزاد یکی از آرام بخش ترین کارهایی است که می توانید بکنید بویژه اگر گریه کودک ناشی از گاز روده ها باشد که در بعضی کودکان کولیکی دیده می شود.

## مکیدن

حتی موقعی که کودک گرسنه نیست، مکیدن به آرام شدن ضربان قلب کودک، شل شدن معده، و کاهش دست و پا زدن او کمک می کند. در این مواقع پستانک بسیار کمک کننده است.

## مواظب خودتان هم باشید

هیچ کودکی تا حالا از گریه کردن نمرده است! ولی گریه کودک می تواند استرس زیادی به پدر و مادر جدید وارد کند. شما در این مدت بسیار بی خوابی کشیده اید و ممکن است ندانید چکار کنید. مادران به اندازه کافی به دلیل تغییرات هورمونی دچار هیجانات هستند. پدران هم ممکن است ندانند که چه نقشی می توانند در مراقبت از کودکشان ایفا کنند و اینکه تمام توجه همسرشان به کودک نرسیده است خود استرسی برای آنهاست. حالا کودکی را هم که در حال گریه کردن است به این دو نفر اضافه کنید تا ببینید که چگونه بسیاری از والدین سرشار از احساس بی کفایتی می شوند. اگر مطمئنید که نیاز های کودکتان را پاسخ گفته اید و سعی کرده اید که آرامش کنید ولی همچنان گریه می کند زمان آن است که کمی هم به خودتان برسید تا از پا نیفتید:

- کودکتان را روی تخت بگذارید و بگذارید مدتی گریه کند (نترسید هیچ اتفاقی نمی افتد!)
- از دوستان و بستگانتان راهنمایی بگیرید (حضور مادر بزرگ ها در این مواقع واقعاً نعمتی است!)
- کمی استراحت کنید و بگذارید فرد دیگری از کودک مراقبت کند.
- نفس عمیق بکشید.
- با خودتان تکرار کنید: "کودک من مشکلی ندارد و گریه صدمه ای به او نمی زند. مشکلتش فقط این است که نمی تواند بگوید چه می خواهد." خوشبختانه کودکان (و والدینشان) بسیار انعطاف پذیرند و حتی بدترین شرایط را نیز بالاخره از سر می گذرانند. معمولاً از 8 تا 12 ماهگی به بعد کودک بهتر می تواند خودش را آرام کند و بسیاری از این گریه ها دیگر اتفاق نمی افتد.