

10 نصائح لتهدئة بكاء حديثي الولادة



الأحد 27 أغسطس 2017 06:08 م

بكاء الرضيع في الأسابيع الأولى من أكبر التحديات التي تواجه الوالدين، فهم لا يعرفون ما يشعر به في ذلك الوقت وماذا يريد وخصوصاً عندما تكون حاجات الأساسية من الرضاعة والنوم والملابس مُجابهة، فكيف يمكن التعامل مع بكاء الرضع وحديثي الولادة في أيامهم الأولى؟ هذا ما ستجيب عنه النقاط القادمة

1. التقييط:

حديثي الولادة يحبون الشعور بالأمان والاستقرار، الذي كانوا يشعرون به داخل الرحم، ولف الرضيع بقماش قطن ناعم الملمس بطريقة التقييط هي الطريقة المثالية لتوفير ظروف مشابهة لما كان عليه الوضع في الرحم

ستجدين كل المعلومات عن القماط، وطريقة لف الرضيع الصحيحة هنا

2. استخدام اللهاية (التيتينة):

بعض الأطفال يبدؤون في مص إصبع الإبهام وهم لا يزالون عبارة عن جنين في الرحم، ولذلك فإن عادة مص الأصابع بالنسبة لبعض الأطفال من العادات المهدئة لهم، والآن يمكنك استخدام اللهاية ووضعها في فم رضيعك كي يتوقف عن البكاء، فهي من الحلول العملية والبديلة لعادة مص الإصبع، فقط تأكدي من تعقيمها جيداً مع كل مرة تضعينها في فمه

3. الحركة المستمرة:

حركة الأم من الأشياء، التي يشعر بها الجنين داخل الرحم على الرغم من وجوده في مكان معزول بشكل مثالي عن العالم الخارجي، فمن الممكن أن يكون السكون وقلة الحركة من أسباب انزعاجه عند مواجهة العالم الجديد، حاولي تحريك رضيعك يميناً ويساراً أو لأعلى وأسفل، أو يمكنك أن تأخذه معك في جولة بالسيارة

5 حيل مجربة لتهدئة بكاء طفلك الرضيع

4. الضوضاء البيضاء:

يلحظ الجميع أن عدد كبير من الأطفال حديثي الولادة يهدؤون وينامون عند دخولهم إلى مكان به ضوضاء وأصوات عالية، فما رأيك أن تجربي هذه الطريقة في تهدئته؟

شغلي المكنسة أو الغسالة أو السشوار إلى جانبه بصوت مرتفع وربما سيهدأ بعد مرور دقائق قليلة، وعندما ينام أخفضي الصوت تدريجياً، وإذا وجدت هذه الطريقة فعالة يمكنك استخدام مجموعة من تطبيقات الهاتف المحمول، وكلها تحت اسم الضوضاء البيضاء

5. الخروج للتمشية:

ما رأيك في الخروج مع رضيعك في جولات منتظمة للتمشية واستنشاق الهواء النظيف، مع الاستمتاع بأشعة الشمس في وقت مبكر من اليوم أو قبل الغروب بساعة، هذه الطريقة لا تفيد رضيعك فقط، بل ستساعدك أيضاً على الاحتفاظ بهدوئك وتجديد نشاطك

6. انتبهي إلى طعامك:

الغازات وآلام المعدة المختلفة سبباً كافياً لعدم توقف الرضيع عن البكاء، فالجهاز الهضمي لحديثي الولادة لا يستطيع تحلل أنواع كثيرة

من الأطعمة، التي تتناولها الأم ومن ثم يتناولها هو عن طريق الرضاعة، حاولي الابتعاد عن الأطعمة، التي تسبب الانتفاخات وآلام القولون، واحصلي على وجبات متوازنة وصحية قدر المستطاع

10 مشروبات ومأكولات ممنوعة عليك أثناء الرضاعة
7. الحساسية:

من الممكن أن يبكي الرضيع دون وجود أسباب منطقية، فقد تناول رضعة كاملة وحصل على ما يكفي من النوم ويرتدي حفاضة نظيفة، ولكن هل من الممكن أن يبكي طفلك لشعوره بالألم الشديد؟

نعم، نسبة كبيرة من مواليد الخمس سنوات الماضية يعانون من حساسية الألبان والبروتين والقمح وغيرها من أنواع الحساسية، التي لم تكن موجودة بشكل كبير سابقًا، يمكن أن يصبح ما تتناولينه من طعام هو ما يؤلم رضيعك، ولا يستطيع التعبير عن ذلك إلا بالبكاء

الطريقة المثالية لاكتشاف ذلك هو أخذ عينة من براز الرضيع وإجراء اختبار الحساسية وعرضه على الطبيب، لتكتشفي إن كان طفلك يعاني من أحد أنواع الحساسية
8. تهدئة الجو وإغلاق الأنوار:

كما يوجد نوع من الأطفال يهدأ عند سماع ضوضاء وأصوات مرتفعة، يوجد نوع آخر يحب الهدوء والأضواء الخافتة وينزعج من الناس، اغتلمي الأيام الأولى من حياة رضيعك لتتعرفي على ذوقه في الحياة، وما يريحه وما يزعجه
9. أغنية أو قصة جديدة:

اكسري الروتين اليومي وابدئي في سرد قصة جديدة، أو غني له أغنية مختلفة بلحنٍ مختلف، كثير من الأطفال يكون اعتراضًا على تكرار الأم للكلمات والأغاني نفسها كل يوم
10. المساج:

أخيرًا، خصمي للرضيع منذ يومه الأول جلستين أو ثلاث جلسات مساج (تدليك) خلال اليوم، فتدليك جسم الرضيع يساعده على إخراج الغازات ويقوّي عضلاته ويساعده على الاسترخاء والهدوء، واستخدمي فقط الزيوت المخصصة لحديثي الولادة لتجنب حدوث التهابات جلدية