



گریه شیرخواران (آرام سازی)



کدمحتوا: 1

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

بخطرات داشته باشید که :

اسباب بازی های شیرخوار را مرتب عوض کنید و از اشیاء جدید برای سرگرم کردن او استفاده نمائید. آنها از بازی کردن با ماشین و اسباب بازی های متحرک و رنگی لذت می برند.

از نگاه داشتن شیرخوار در تخت مخصوص خود به عنوان تنبیه خودداری کنید و پیش از آنکه او به فرار از تخت خود علاقه مند شوند تشک تخت را پایین آورده ، نرده های تخت را کوتاهتر کرده و یا آنها را کاملا بردارید و از تشک های رنگین برای زیبا کردن تخت او استفاده کنید.

شیر خوار را زندانی نکنید ، استفاده از تور بالای گهواره که مانع بالا رفتن و ایستادن شیرخوار می شود. مناسب نیست. زیرا از نظر جسمی و روانی به او صدمه می زند .

شیرخوار سه ماهه زمان زیادی را صرف بررسی اشیاء پیرامون می کند و به اشیاء اطراف با کنجکاوی خاص نگاه کرده و آنها را لمس می کند. شیرخوار بین پنج تا هفت ماهه سرش را می چرخاند، بدنش را به جلو و عقب برده و تواناییهای جدیدش را برای نشستن بکار می برد. رشد بینایی به او اجازه دیدن اشیاء دورتر را داده و هماهنگی دستها و چشم هایش موجب گرفتن اشیاء می گردد.

کنجکاویهای شیرخوار را جدی گرفته و او را تشویق کنید زیرا نقش بسزایی در رشد فکری او دارد. کار شیرخوار یادگرفتن ، کشف کردن و کنجکاوی است . مکان امنی برای او فراهم کرده و اشیاء خطرناک را از دسترس او دور نگه دارید تا نیاز به گفتن **دست نزن و نکن** نداشته باشید.



هنگام ناآرامی فرزندان به توصیه های زیر

عمل نمایید:

گرسنگی ، تشنگی، خستگی، کثیفی، دمای بدن شیرخوار ، گرما و سرما محیط را بررسی کنید.

شیرخواران را به صورت عمودی نگه داشته و او را به خود نزدیک کنید.

او را در آغوش گرفته و در اطراف اتاق قدم بزنید. بدن او را ماساژ دهید.

با او با محبت و ملایمت رفتار کنید.

از حمام آب گرم برای آرام کردن شیرخوار استفاده کنید.

به شیرخوار برای گرفتن پستان و در صورتیکه با شیر مصنوعی تغذیه می شود برای گرفتن شیشه شپرو تغییر وضعیت و .. کمک کنید.

هنگام ارتباط با فرزند خود به نکات زیر توجه نمایید:

به تمامی علائم و صداهای شیرخوار پاسخ دهید و اجازه دهید او حرکت دهان شما را ببیند.

تماس جسمی داشته باشید.

تا می توانید او را به اسم صدا کنید.

هنگام صحبت کردن به او نگاه کنید.



گریه یک مرحله طبیعی از رشد شیرخوار است ولی هیچ چیز به اندازه گریه موجب آزار والدین نمی شود تمام شیرخواران برخی بیشتر و تعدادی کمتر گریه می کنند و اغلب نگرانی های والدین از زیاد گریه کردن شیرخواران است . انواع گریه های شیرخواران شامل جیغ زدن، نق زدن ، گریه همراه با سرخ شدن چهره و ... هستند. گاهی خیلی سریع پایان یافته و یا چندین ساعت ادامه می یابد.

چرا شیرخواران گریه می کنند؟

شیرخواران خلق و خوی متفاوتی دارند. برخی از آنان سریع به گریه افتاده و بیشتر از شیرخواران دیگر گریه می کنند و آرام کردن آنها مشکلتر است این دسته از شیرخواران بیشتر با تغییرات محیطی و یا سروصدا آشفته می شوند.

شیرخواران معمولاً سه نوع گریه دارند

- 1_ گریه در طول روز: که مادر بعد از مدت کوتاهی با این گریه آشنا می شود.
- 2_ گریه ناشی از خشم و عصبانیت : که این گریه با گریه های همیشگی شیرخواران متفاوت است.
- 3_ گریه ناشی از احساس درد

بیاد داشته باشید که شیرخوار بی دلیل و یا به خاطر آزار والدین گریه نمی کند:

اگر روشهای برقراری ارتباط با شیرخوار نادرست باشد و شیرخوار هنگام گریه کردن بیشتر از زمان آرام بودن تحت توجه قرارگیرد گریه او برای جلب توجه بیشتر افزایش می یابد . او حرکت و صحبت کردن شما را می فهمد و گاهی نیز دهانش را به تقلید از تکلم باز و بسته می کند.

اورفتارش را با آهنگ صدای شما هماهنگ می کند . اگر با آرامش با او صحبت کنید ساکت و اگر از صدای بلند استفاده کنید ناآرام و مضطرب می گردد. بنابراین همیشه صدای ملایم با شیرخواران صحبت کنید.

میزان گریه شیرخواران چقدر است؟

میزان گریه شیرخوار متفاوت است . شیرخواران یک تا سه ماهه حدوداً دو ساعت در روز گریه می کند و گریه آنها در بعدازظهر و عصر بیشتر می شود در حالیکه بعد از سه ماهگی میزان گریه عصرانه کاهش می یابد.

جدول زیر حدوداً میزان گریه شیرخواران را در دوهفته اول

تولد به صورت روزانه نشان می دهد.

سن نوزاد به هفته	ساعت گریه نوزاد
2	1.45
4	1
6	2.45
8	2
10	1.5
12	1

چگونه شیرخواران را تشویق کنیم؟

در هنگام بیداری و آرام بودن شیرخواران به او نگاه کرده ، او را لمس کرده به آرامی او را درآغوش گرفته ، راه برده و با محبت با او صحبت کنید. با این عمل شیرخوار شما می آموزد که هنگام آرام بودن مورد توجه قرار می گیرد و شما نیز او را آرام ، سرزنده و با نشاط است بیشتر لذت می برید.

هنگام آرام بودن شیرخوار از یک اسباب بازی مانند جغجغه و یا اسباب بازی مناسب سن برای سرگرمی او استفاده کنید و هنگام گریه سریع عکس العمل نشان دهید زیرا از مضطرب شدن بیشتر شیرخوار جلوگیری می کنید.

برخی والدین معتقدند که بغل کردن شیرخوار در هنگام گریه موجب لوس شدن او می شود بخاطر داشته باشید این مساله صحیح نیست وشیرخواران :

به محبت بی قید شرط والدین نیازمند است.

