

HA A BABA SÍRÁSA ÉS ORDÍTÁSA MIATT TÚLTERHELT: KÉRJEN SEGÍTSÉGET.

Előfordul, hogy a csecsemők hosszú ideig és folyamatosan sírnak.

Ha nem sikerül megnyugtítani a babát, kérjen segítséget. Ez jó Önnek és a babának is.

Vannak olyan módszerek a megnyugvásra, amelyeket a szakember megmutathat Önnek.

ITT TALÁL SEGÍTSÉGET ÉS TÁMOGATÁST:

- Fröhe Hilfen: www.fruehehilfen.at
- Szülő tanácsadók és szülő – csecsemő/ kisgyermek – központok/konzulensek
- Csecsemő és sírás ambulancia
- Egészségügyi szakemberek, mint pl. Kórházi szülésznők, csecsemő- és gyermekorvosok, házi orvosok
- Pszichológusok és pszichoterapeuták
- Gyermekvédelmi központok
- Női tanácsadó központok és férfi tanácsadó központok
- Gyermek- és ifjúsági segély szolgáltatások
- Telefonos egészségügyi tanácsadás  1450-es telefonszámon

Bővebb információ itt található: www.fruehehilfen.at/Angebote-Video-Ratgeber.htm



KONTAKT



**Nationales Zentrum
Fröhe Hilfen (NZFH.at)**


Stubenring 6, 1010 Wien
T: +43 1 515 61-0 | E: fruehehilfen@goeg.at

Impressum:
Herausgeber: Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at)
Inhalt: NZFH.at
Grafik: Katrin Pflieger
Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller

Gesundheit Österreich
GmbH 

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 VORSORGMITTEL DER
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

 The translation of this flyer was funded
by the European Union's Rights,
Equality and Citizenship Programme
(2014–2020)



Ha sír a baba:
Mit tegyünk a
megnyugtatóására?

MINDEN MÁSKÉPP VAN.

Nagyon várta a babáját. De most néhány dolog mégis másképp van, mint amire számított.

A baba sír és sír.

Nincs vele semi baj, a baba egészséges.

A sírás a babák nyelve.

Teljesen természetes, hogy a csecsemők sírnak és ordítanak.

Bár az adott szituációban talán nem úgy tűnik, ez minden csecsemőre jellemző.

Az sem rendellenes, hogy a szülők tanácstalanok és túlterheltek. Vagy aggódnak, hogy mások (például a szomszédok) zavarva érzik majd magukat. Néha még az is előfordulhat, hogy közel állnak ahhoz, hogy elveszítsék az uralmukat.

Próbáljon meg nyugodt maradni.

A baba nem tehet róla, hogy ennyit sír. A sírás nem azt jelenti, hogy Ön mint anya vagy apa valamit rosszul csinál.

Ez csak a gyermeke kifejezési módja. A csecsemő csak így tud kommunikálni.

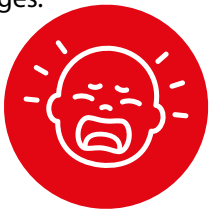
A baba soha nem azért sír, hogy bosszantsa Önt.

Az élet 2. és 3. hónapjában az egészséges csecsemők napi 2-3 órán át sírhatnak. Ez különösen igaz az esti órákban.

Ha a sírás gyakrabban jelentkezik vagy hosszabb ideig tart, keresse fel gyermekorvosát.

Bővebb információ itt található:

www.fruehehilfen.at/Wenn-Babys-weinen.htm



EZ SEGÍTHET ÖNNEK.

Pelenkázta és megetetette a kisbabát, de a baba folyton sír.

Próbálja meg kideríteni, mi segít a babának.

- Néhány csecsemő szereti a **mozgást**.
- Más babák szeretik, ha szüleiük ölbé veszik őket és **nyugodtan tartják**.
- Néhány csecsemőnek sok **testkontaktusra** van szüksége. Mások inkább **egyedül fekszenek**.
- Néhány csecsemő **halk, lágy zajok** mellett lazít, mint például éneklés, rádió vagy beszéd. Másokat zavar a túl sok inger, **teljes csöndre** van szükségük.
- Sok csecsemő szeretné érezni „határait” és megnyugszik, például azáltal, ha **szorosan beburkoljuk egy takaróba**.



A BABA NEM HAGYJA ABBA A SÍRÁST.

Még ha nehéz is, próbáljon továbbra is nyugodt maradni.

A nyugodt megközelítés segít a babának.

Minél nyugodtabb Ön, annál jobban el tud lazulni a baba.

Megoldás lehet, hogy átadja a babát kis időre valaki másnak, például az apának, Ön pedig ad magának néhány percet a pihenésre. Így Ön is feltöltődhet, kikapcsolódhat.

Fogadjon el segítséget (pl. szakembertől). Így regenerálódhat és új erőre kaphat.

LEGYEN ERŐS – MARADJON URA A HELYZETNEK.

Ha azt veszi észre, hogy kezdi elveszíteni a türelmét, járjon el a következők szerint:

1. Tegye a babát biztonságos helyre. Ez lehet például a rácsos gyermekágy vagy a padló. Mindig óvatosan tegye le a babát, és támassza meg a fejét.
2. Hagyja el a szobát, viszont maradjon a közelben.
3. Vegyen néhány mély lélegzetet.
4. Néhány percenként ellenőrizze a babát.
5. Szükség esetén kérjen segítséget.

Ez nem fog ártani a gyermekének, és segít Önnek visszanyerni a nyugalomát.

Soha ne rázza meg a babát.

Soha ne takarja el vagy fogja be a baba száját.

Soha ne alkalmazzon erőszakot.

Ezzel maradandó károsodást okozhat a babának.

Ha elveszítette uralmát, hívja a 144-es telefonszámot

Vagy vigye a babáját azonnal a legközelebbi klinikára.

