

## ÜJEŚLI CZUJESZ SIĘ PRZYTŁOCZONA PŁACZEM I KRZYKIEM: POSTARAJ SIĘ O POMOC.


Zdarza się, że niemowlęta przez długi czas dużo płaczą.

Jeśli Twoje dziecko nie daje się uspokoić, postaraj się o pomoc.

To jest dobre dla Ciebie i Twojego dziecka.

Istnieją metody ułatwiające uspokojenie dziecka. Specjalista może Ci je pokazać.

## W TYCH MIEJSCACH OTRZYMACIE POMOC I WSPARCIE.

- Frühe Hilfen: [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)
- Eltern-Beratung und Eltern-Kind-Zentren
- Schrei-Ambulanzen
- Specjaliści z zakresu zdrowia, np. położne, pediatrzy, lekarze pierwszego kontaktu
- Psycholodzy, Psychoterapeuci
- Kinder-Schutz-Zentren
- Frauen-Beratungs-Stellen und Männer-Beratungs-Stellen
- Kinder- und Jugend-Hilfe
- Telefoniczna porada zdrowotna  1450

Więcej informacji znajdziesz tutaj: [www.fruehehilfen.at/Angebote-Video-Ratgeber.htm](http://www.fruehehilfen.at/Angebote-Video-Ratgeber.htm)



## KONTAKT



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

Stubenring 6, 1010 Wien

T: +43 1 515 61-0 | E: [fruehehilfen@goeg.at](mailto:fruehehilfen@goeg.at)

Impressum:

Herausgeber: Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at)

Inhalt: NZFH.at

Grafik: Katrin Pfleger

Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller

Gesundheit Österreich  
GmbH 

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 VORSORGE MITTEL DER  
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR



Kiedy dzieci płaczą:  
Jak uspokoję moje dziecko

## INACZEJ NIŻ OCZEKIWAŁAM.

Tak bardzo nie mogłaś się doczekać swojego dziecka, ale teraz jest częściowo inaczej niż tego oczekiwałaś.

Twoje dziecko płacze i płacze, pomimo tego, że nic mu nie brakuje i jest zdrowe.

To jest normalne, że dzieci płaczą i krzyczą.

Tak robią prawie wszystkie niemowlęta.

Normalne jest również to, że rodzice czują się bezradni i przytłoczeni, albo martwią się tym, że innym (np. sąsiadom) może to przeszkadzać. Czasami mogą być nawet bliscy utraty kontroli nad swoimi nerwami.

Postaraj się zachować spokój.

Twoje dziecko nic za to nie może, że tak dużo płacze. Płacz nie oznacza, że jako mama lub tata robisz coś złe.

To jedyny sposób, w jaki Twoje dziecko może coś zakomunikować. W żadnym przypadku twoje niemowlę nie płacze po to, żeby cię zdenerwować.

W drugim i trzecim miesiącu życia zdrowe dzieci mogą płakać od 2–3 godzin dziennie. Szczególne natężenie płaczu może występować zwłaszcza w godzinach wieczornych.

Jeżeli jest to powodem Twoich zmartwień, skontaktuj się z pediatrą.

Więcej na ten temat tutaj:

[www.fruuehehilfen.at/Wenn-Babys-weinen.htm](http://www.fruuehehilfen.at/Wenn-Babys-weinen.htm)



## TO MOŻE POMOC.

Przebrałaś i nakarmiłaś swoje dziecko a ono nadal płacze.

Spróbuj się zorientować, co może mu pomóc.

- Niektóre dzieci lubią być w ruchu. Inne lubią, gdy rodzice je spokojnie trzymają.
- Niektóre dzieci potrzebują dużo kontaktu cielesnego. Inne wolą być pozostawione w spokoju.
- Niektóre dzieci uspokajają się łatwiej przy cichych dźwiękach, takich jak np. śpiew, dźwięk dochodzący z radia lub rozmowa. Inne potrzebują absolutnej ciszy.
- Wiele dzieci chce poczuć swoje „granice” i uspokaja się np. dopiero wtedy, gdy jest ciasno owinięte kocykiem.



## TWOJE DZIECKO WCIĄŻ PŁACZE.

Nawet jeśli jest Ci trudno, postaraj się nadal zachować spokój.

Delikatne podejście pomoże Twojemu dziecku.

Im jesteś spokojniejsza, tym łatwiej może się Twoje dziecko uspokoić.

Jeśli to możliwe – wymieńcie się opieką nad dzieckiem.

To da możliwość odpoczynku.

W ten sposób możecie odpocząć i nabrać nowych sił.

Skorzystaj z pomocy (np. jakiegoś specjalisty).

## BĄDŹ SILNA/Y - ZACHOWAJ KONTROLĘ.

Jeśli zauważysz, że tracisz kontrolę nad nerwami, zrób następujące rzeczy.

1. Połóż niemowlę w bezpiecznym miejscu. Może to być na przykład łóżeczko dziecięce lub podłoga. Zawsze kładź je delikatnie i podpieraj jego główkę.
2. Opuść pokój, ale pozostań w pobliżu.
3. Weź głęboki oddech.
4. Sprawdź co kilka minut, co się dzieje z Twoim dzieckiem.
5. Jeśli to konieczne poproś kogoś o pomoc.

To nie zaszkodzi Twojemu dziecku i pomoże Ci odzyskać spokój.

**Nigdy nie potrząśnij Twoim dzieckiem.**

**Nigdy nie zakrywaj mu buzi.**

**Nigdy nie używaj przemocy.**

W ten sposób możesz Twojemu dziecku bardzo zaszkodzić.

**Jeśli straciłaś/eś panowanie nad sobą,**

**zadzwoń pod numer 144 albo od razu zawieź**

**niemowlę do najbliższego szpitala.**

