

Dlaczego płaczesz?

Tekst mgr Agnieszka Gąstoł

Z początku każdy rodzic reaguje lękiem i zdenerwowaniem na płacz swojego dziecka, i nic w tym dziwnego. Potrzeba nam bowiem doświadczenia i czasu, aby poznać lepiej potrzeby naszego malca i zrozumieć jego zachowania. **Tak właśnie wymyśliła natura** – małe, bezradne niemowlę nie ma innego sposobu zaalarmowania i przywołania opiekunów. Dla nas, rodziców, płacz wywołuje natychmiastową potrzebę działania. I dobrze, bo **tak jest bezpieczniej**.



Dlaczego moje dziecko płacze tak często?

Płacz jest dla dziecka, które dopiero co przyszło na świat, **jedynym sposobem komunikacji** z otoczeniem. To jego sposób powiedzenia nie tylko „boli mnie”, ale też „weź mnie na ręce”, „nakarm mnie”, „jest mi niewygodnie”, a nawet „tęsknię za tobą”. Wielu rodziców twierdzi, że ich maluch może płakać nawet godzinę, regularnie każdego wieczora, i nie na w tym nic nadzwyczajnego – nasze dziecko odreagowuje w ten sposób zmęczenie i stres całego dnia.

Czy to kolka?

Kolka, to ataki bardzo gwałtownego płaczu (często wieczorem) połączone z wierzganiem nóżkami i napiętym brzuszkiem. Niejednokrotnie towarzyszy jej też puszczenie gazów. Kolka zaczyna się pojawiać około drugiego tygodnia życia dziecka, a największe natężenie przybiera około szóstego tygodnia. Do jej całkowitego ustąpienia dochodzi w trzecim miesiącu życia. Może trwać nawet trzy godziny. Aby sobie z nią poradzić można stosować:

- masaż antykolkowy,
- czopki Spascupreel, Viburcol,
- preparaty zawierając koper włoski lub wyciąg z imbiru jak np. Gripe Water, Plantex, Koproś,

- leki zawierające substancje zmniejszające wzdęcia, ale nie wchłaniające się z przewodu pokarmowego, jak np. Infacol, Espumisan,
- herbatę rumiankową ze szczyptą cukru.

Moje ząbki!

Od połowy piątego miesiąca dzieciom zaczynają rosnąć zęby. Spuchnięte dziąsła sprawiają ból. Niekiedy dzieci mają wówczas podwyższoną temperaturę i rzadszy stolec. Jeśli codzienne pieszcoty nie wystarczają można wziąć je ze sobą do łóżka (w nocy ból się nasila)

A może choroba?

Kiedy dziecko jest chore jego płacz staje się bardzo charakterystyczny – jest rozpaczliwy, stopniowo narasta, a niemowlę nie daje się ani trochę uspokoić. Wówczas konieczna jest wizyta u lekarza. Kiedy przyczyną jest ból – płacz i krzyk mają zazwyczaj bardzo nagły początek.

Biblioteka Mądrego Rodzica

Kitzinger, S. (2000). *Płaczące niemowlę*. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i S-ka.

Holinger, P. (2006). *Co mówią dzieci zanim nauczą się mówić*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.

Dąbrowska, J. (2007). Zrozumieć płacz. *Dziecko*, 7, 16-17.

Co do mnie mówisz?

Im więcej czasu spędzamy z dzieckiem, tym więcej się o nim uczymy. Rodzice często potrafią odróżnić płacz dziecka i w ten sposób szybko zaspokoić jego potrzeby. Inaczej bowiem płacze dziecko zmęczone, inaczej głodne, inaczej rozdrażnione, a jeszcze inaczej tęskniące za przytuleniem. Kiedy jednak nie potrafimy jeszcze tego rozpoznać warto kierować się następującą „listą” przyczyn:

- Czy jest głodne?
- Czy potrzebuje przewinięcia?
- Czy męczy je kolka?
- Czy jest mu za gorąco/zimno?

- Może tęskni za mną i chce być przytulane i noszone?
- A może się nudzi?

Płacz na zdrowie?

Wbrew powszechnej opinii płacz niemowlęciu nie szkodzi. Jeśli więc nic z naszej „listy” mu nie dolega, a my pomimo długiego noszenia, tulenia, kołysania nie jesteśmy w stanie go uspokoić (a widzimy, że nie ma gorączki lub innych niepokojących objawów), nie powinniśmy się denerwować. Płacz mu nie zaszkodzi. **Szkodliwe może być natomiast pozostawienie go samego w płaczu lub nie reagowanie na płacz.** Taka sytuacja może być dla dziecka traumatyczna i bardzo zaburzyć jego poczucie bezpieczeństwa. Pamiętajmy jednak, że stwierdzenie jakoby płacz rozwijał płuca, jest mitem!

Czy reagować natychmiast?

Nie reagujmy na płacz dziecka za każdym razem szybko i natychmiastowo. **Spróbujmy najpierw pozwolić mu się samemu uspokoić.** Nasze dziecko może przebudzić się na chwilę ze snu i zacząć kwilić, aby znów zapaść w drzemkę. Ale pamiętajmy, że nie wolno dopuścić aby płakało długo w samotności! Po kilku minutach podejźmy do niego – pogłaszczmy, zaśpiewajmy coś lub powiedzmy szeptem, aby znów poczuło się bezpiecznie, by wiedziało że jesteśmy obok – a gdy się już uspokoi wyjdźmy z pokoju. Dziecko nie zawsze trzeba wyjmować z łóżeczka i nosić. Czasami takie drobne okazanie miłości i czułości wystarczy?

Nie taki smok straszny?

Niekiedy, aby uspokoić malca i powstrzymać go od płaczu, można dać mu smoczek. Nie może być on jednak stosowany w każdej sytuacji. **Pamiętajmy**, że smoczek może zaburzyć odruch ssania, co utrudni karmienie piersią lub, stosowany długotrwale, przyczyni się do deformacji pojawiającego się uzębienia i tym samym zaburzeń mowy. Kiedy jednak decydujemy się na użycie smoczka pamiętamy by był zawsze czysty i nieuszkodzony, oraz by gdy spadnie na ziemię nie oblizywać go i dawać dziecku, przekazując tym samym bakterie i próchnicę!

Na skróty

Jeśli Wasze dziecko ciągle płacze, a Wy jesteście już bardzo zmęczeni, możecie jeszcze:

- zrobić mu delikatny masaż brzuszka i nóżek,
- wyjść z nim na spacer,
- wykąpać je w ciepłej wodzie,
- włączyć łagodną muzykę (niektóre dzieci nie znoszą ciszy!),
- **i niekonwencjonalnie:** wziąć na krótką, powolną samochodową przejażdżkę w foteliku wokół osiedla (wielu rodziców twierdzi, że taki sposób kołysania podczas jazdy potrafi uspokoić ich dzieci).

Pamiętajcie! Wam też należy się odpoczynek i przerwa. Znajdźcie czas dla siebie prosząc o pomoc babcię lub dziadka. Gimnastykujcie się 15 minut dziennie by uwolnić się od stresu. Szukajcie osób, które poprzez swoje doświadczenia mogą być dla Was wsparciem.

Bibliografia

Holinger, P. (2006). *Co mówią dzieci zanim nauczą się mówić*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
Dąbrowska, J. (2007). Zrozumieć płacz. *Dziecko*, 7, 16-17.