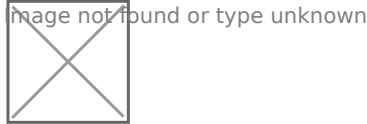


Πώς να σταματήσω το κλάμα του μωρού μετά ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[30088-crying_590](#) από Φοίβη Γλύστρα

Ακόμη και τα πιο χαριτωμένα, τα πιο ήσυχα, τα πιο γλυκά μωρά έχουν τις κακές τους στιγμές. Κολικοί, δοντάκια, νύστα και πλήθος άλλων παραγόντων μπορούν να εμφανίσουν τη λιγότερο συμπαθητική πλευρά του μωρού σας –αυτή που περιλαμβάνει ασταμάτητο κλάμα, μύξες, δάκρυα και βρεφικά ουρλιαχτά. Τι μπορεί, λοιπόν, να κάνει μια νέα μαμά, για να ρίξει τους τόνους, να ηρεμήσει τα (παραπονιάρικα) πνεύματα και να βοηθήσει το μωρό της να σταματήσει το κλάμα;

Πώς να σταματήσω το κλάμα του μωρού

Η φωνή σας μπορεί να είναι το καλύτερο αντίδοτο

Η επιστημονική κοινότητα έχει γνωστοποιήσει εδώ και χρόνια την γνώση ότι η φωνή της μαμάς λειτουργεί ευεργετικά ακόμη κι όταν το μωρό κατοικεί στην κοιλιά της. Το μωρό που φέρατε στον κόσμο είναι προέκταση του σώματός σας, ένα κομμάτι από εσάς στο οποίο δώσατε ζωή. Η φωνή σας, λοιπόν, μπορεί να λειτουργήσει γι' αυτό ως αναλγητικό. Την επόμενη φορά που το μωράκι σας θα κλάψει γοερά, πάρτε το στην αγκαλιά σας και σιγοτραγουδήστε του έναν ήρεμο σκοπό. Ίσως το «φάρμακο» κατά του κλάματος να βρίσκεται στις φωνητικές σας χορδές.

Ο εφιάλτης των κολικών

Οι κολικοί κάνουν συνήθως τη θριαμβευτική (και τρομακτική) εμφάνισή τους τη δεύτερη εβδομάδα ζωής των βρεφών και επιμένουν να τα ταλαιπωρούν έως τον τρίτο ή τον τέταρτο μήνα. Αν και αρκετές θεωρίες αποδίδουν το βάσανο των κολικών στο ημιτελές πεπτικό και νευρολογικό σύστημα των μωρών, δεν είναι γνωστή με βεβαιότητα η αιτία που τους προκαλεί.

Τα καλά νέα είναι, ότι το κλάμα των κολικών μπορεί να αντιμετωπιστεί. Αρχικά,

πάρτε το μωρό σας αγκαλιά, νανουρίστε και μιλήστε του και λυγίστε τα ποδαράκια του ούτως ώστε να ανακουφιστεί από τυχόν αέρια. Για να το βοηθήσετε να νικήσει τους πόνους και να του προσφέρετε την ανακούφιση που τόσο μοιάζει να χρειάζεται, μπορείτε να προμηθευτείτε κάποιο gel κατά των κολικών, χωρίς φαρμακευτικές ουσίες, που να συνδυάζει baby friendly συστατικά όπως γλυκερίνη και θεραπευτικά έλαια αμυγδάλου και χαμομηλιού. Εφαρμόστε το gel προσεκτικά στην κοιλίτσα του μωρού και κάντε της ήπιο μασάζ, για να αυξήσετε τοπικά τη θερμοκρασία του δέρματος και να το ανακουφίσετε.

Ζεστό μπανάκι για χαλάρωση

Ένα χλιαρό μπάνιο, μπορεί να βοηθήσει τους μύες του μωρού να χαλαρώσουν και την γκρίνια να υποχωρήσει. Σε ζεστό περιβάλλον και με τα κατάλληλα προϊόντα για την περιποίηση του μωρού, μπορείτε με τη βοήθεια του μπαμπά να χαρίσετε στον μικρό σας απόγονο ένα χαλαρωτικό μπανάκι που θα το βοηθήσει να ηρεμήσει και να κοιμηθεί.

Ανακουφίστε το από τους πόνους των δοντιών

Από τον 6ο μήνα και μετά, αρχίζουν δειλά δειλά να «σκάνε» τα πρώτα νεογιλά δοντάκια. Ως γνωστόν, οι πόνοι των δοντιών, είναι πόνοι ανυπόφοροι και το μωρό σας δεν θα αποτελέσει εξαίρεση σ' αυτόν τον δυσάρεστο κανόνα.

Εκτός από τα κλασικά κι αγαπημένα παιχνίδια οδοντοφυΐας, που ανακουφίζουν από τις ενοχλήσεις, οι παιδίατροι συνιστούν την εφαρμογή ειδικών για την καταπολέμηση του πόνου στα δόντια gel, χωρίς φαρμακευτικές ουσίες ή αλκοόλη. Χρησιμοποιήστε ένα gel για τα δόντια του μωρού σας, με αντιερεθιστική και αντιφλεγμονώδη δράση και ευχάριστη φυσική γεύση, που περιέχει καταπραϋντικά φυτικά συστατικά, όπως το γαρυφαλέλαιο και η γλυκόριζα και περιορίστε τον πόνο του μικρού σας.

Βρεφικό μασάζ, το θαυματουργό

Όλο και περισσότεροι γονείς επιλέγουν να ενημερωθούν και να εφαρμόσουν τεχνικές βρεφικού μασάζ τα τελευταία χρόνια, προκειμένου να βοηθήσουν το μωρό τους να σταματήσει το κλάμα. Το μασάζ βοηθά στην τόνωση του νευρικού και κυκλοφορικού συστήματος, στη χαλάρωση της έντασης των μυών αλλά και στην ανακούφιση από τους κολικούς. Ταυτόχρονα, βελτιώνει την επικοινωνία μαμάς-βρέφους και τον συναισθηματικό τους δεσμό. Με δυο λόγια: δεν έχετε κανέναν απολύτως λόγο να μην το δοκιμάσετε.

Ήρθε η ώρα να κινητοποιηθείτε (κυριολεκτικά)

Ένας σταθερός, αργός ρυθμός κίνησης είναι ικανός να νικήσει το κλάμα και τα βρεφικά παράπονα. Όταν το κλάμα ταλαιπωρεί πρωτίστως εκείνο και δευτερευόντως εσάς, μπορείτε να επιλέξετε μία από τις παρακάτω τεχνικές που θα το ηρεμήσουν.

-Κάντε μια μικρή βόλτα με το αυτοκίνητο ή το καρότσι. Ο καθαρός αέρας, η αλλαγή περιβάλλοντος, αλλά και η «νανουριστική» διαδρομή είναι καλός σύμμαχος σ' αυτές τις περιπτώσεις.

-Κουνήστε το ελαφρά στα χέρια ή σε οποιουδήποτε τύπου λίκνο για να το ηρεμήσετε.

-Τέλος, μπορείτε -πάντα σε συνεννόηση με τον παιδίατρό σας- να δοκιμάστε την τεχνική που μας συνέστησε προ μηνών ο παιδίατρος Robert Hamilton, από τη μακρινή μας Καλιφόρνια.

Πηγή: mama365.gr