11 Νοεμβρίου 2016

Συμβουλές για να ηρεμήσετε το μωρό σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Τα μωρά εκφράζουν τις ανάγκες τους μέσα από το κλάμα και την ανησυχία τους. Ένας εύκολος τρόπος για να σταματήσουν να κλαίνε και να ηρεμήσουν είναι η ζεστή αγκαλιά της μαμάς. Η στενή επαφή ομαλοποιεί το σύστημα της σωματικής τους εγρήγορσης.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι πρώτα οι μητέρες πρέπει να είναι οι ίδιες ήρεμες. Οι τεχνικές αναπνοής καθώς και οι βαθιές ανάσες βοηθούν τον εγκέφαλο να σταματήσει να παράγει υψηλά επίπεδα χημικών ουσιών άγχους. Για να μπορέσει ο βρεφικός οργανισμός να επανέλθει στα φυσιολογικά του επίπεδα, χρειάζεται να ενεργοποιηθεί η ηρεμιστική χημική ουσία ωκυτοκίνη.

Αυτή μπορεί να ενεργοποιηθεί μέσα από:

Μασάζ- άγγιγμα: Αγκαλιάστε το μωρό σας

Η ωκυτοκίνη απελευθερώνεται μέσα από την αγκαλιά και το άγγιγμα της μαμάς καθώς η στενή επαφή ομαλοποιεί το σύστημα της σωματικής τους εγρήγορσης. Το μασάζ τα ηρεμεί, τα χαλαρώνει και ενισχύει τον δεσμό μεταξύ σας. Κάντε απαλό μασάζ ξεκινώντας από την κορυφή του κεφαλιού και κατά μήκος του σώματος.

Πιπίλισμα

Το πιπίλισμα του δαχτύλου βοηθά αισθητά το μωρό να ηρεμήσει. Βάλτε του τον

αντίχειρα στο στόμα και δώστε του την πιπίλα μόνο στην περίπτωση που το πιπίλισμα του δαχτύλου δεν έχει κάποιο αποτέλεσμα.

Ζεστασιά

Η ζεστασιά εκκρίνει την ωκυτοκίνη για αυτό είναι σημαντικό να διατηρείτε την θερμοκρασία του δωματίου του σταθερά στους 21C. Ζεστάνετε το με μία μεγάλη αγκαλιά ή με μία κουβερτούλα. Ένα ζεστό μπάνιο επίσης βοηθά στην χαλάρωση του.

Οι απαλοί ήχοι, τα νανουρίσματα, οι μελωδίες και τα καινούργια ερεθίσματα ενεργοποιούν την ντοπαμίνη του βρεφικού εγκεφάλου. Μία ουσία που το βοηθά στην καλή διάθεση και εγρήγορση.

Ταχταρίστε το μωρό σας! Κρατήστε το στην αγκαλιά σας και κάνετε ρυθμικές επαναλαμβανόμενες αιωρήσεις. Διεγείρουν το λαβυρίνθιο σύστημα το οποίο βοηθά το βρέφος να ηρεμήσει.

Βρίσκετε συνεχώς τρόπους ώστε το βρέφος σας να νιώθει ασφάλεια και εμπιστοσύνη.

Είναι πολλοί οι λόγοι που μπορεί ένα μωρό να εκφράζει έντονη ανησυχία. Εάν αποκλειστεί το ενδεχόμενο να οφείλεται σε κάποια παθολογική αιτία (κολικοί, αναγωγές, ελλιπείς θηλασμός κλπ.) είναι πολύ πιθανό να οφείλετε σε άγχος από τη μήτρα, σε ένα δύσκολο τοκετό ή ακόμα και στα γονίδια.

Τι να κάνω αν το μωρό μου δεν ηρεμεί;

Οι γυναίκες που ετοιμάζονται να γίνουν μανούλες πρέπει να είναι ήρεμες και χαλαρές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Εάν οι ίδιες δυσκολεύονται μπορούν να ζητήσουν την συμβουλή ενός Ειδικού. Το ίδιο ισχύει και για τις μανάδες που δυσκολεύονται να ηρεμήσουν τα μωρά τους. Μία επίσκεψη σε Ψυχολόγο θα μπορούσε να τις καθοδηγήσει.

Πηγή: mandou.gr