


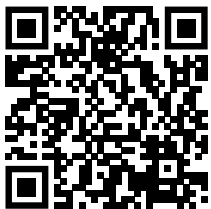
## KAD VAM JE PLAČ I VRIŠTANJE PREVIŠE: POTRAŽITE POMOĆ.

Bebe mogu dugo plakati.  
Ako se vaša beba ne da umiriti, potražite pomoć.  
To je dobro za vas i vašu bebu.  
Postoje metode smirivanja koje vam može pokazati stručnjak.

## OVD/J/E IMA POMOĆ I PODRŠKE.

- Rana pomoć (Frühe Hilfen): [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)
- Sav/j/etovanje za roditelje (Eltern-Beratung) i centri za roditelje i d/ij/ecu (Eltern-Kind-Zentren)
- Klinike za plačljive bebe (Schrei-Ambulanzen)
- Specijalisti iz zdravstvenog sektora kao što su babice, pedijatri, l/j/ekari opće prakse
- Psiholozi i psihoterapeuti
- Centri za zaštitu d/ij/ece (Kinderschutz-Zentren)
- Savjetovalište za žene i za muškarce
- Službe za djecu i mlade
- Zdravstveni savjet putem telefona  1450

Dodatne informacije možete pronaći ovdje: [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 Pflieger  
Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller

Gesundheit Österreich  
GmbH 

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 VORSORGE MITTEL DER  
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR



Kad bebe plaču:  
kako da smirim  
svoje d/ij/ete

## KADA JE SVE DRUGAČIJE OD OČEKIVANOG

Tako ste se radovali svojoj bebi. Ali sada su neke stvari drugačije od očekivanih. Vaša beba plače i plače. Mada, ništa mu ne nedostaje. Potpuno je zdravo.

Normalno je da bebe plaču i vrište.

To se događa gotovo svim bebama.

Također je normalno da roditelji budu zbunjeni i preneraženi. Ili se brinete da će se drugi (npr. susjedi) osjećati uznemireno. Ponekad biste čak mogli izgubiti živce.

Pokušajte ostati mirni.

Nije vaša beba kriva što toliko plače. Plakanje ne znači da činite nešto loše kao majka ili otac.

To je jedini način na koji se vaše d/ij/ete može izraziti. U svakom slučaju, vaša beba nikada ne plače samo da bi vas iznervirala.

U 2. i 3. mjesecu života zdrave bebe mogu plakati 2-3 sata dnevno. To se posebno događa u večernjim satima.

Ako ste zabrinuti, posjetite svog pedijatra.

Više ovdje:

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

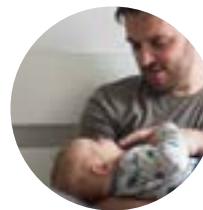


## OVO MOŽE POMOĆI.

Promijenili ste pelene i nahranili svoju bebu, a ona još uvijek plače.

Pokušajte saznati šta pomaže vašoj bebi.

- Neke bebe vole biti u pokretu. Druge bebe vole, kada ih roditelji mirno drže u naručju.
- Neke bebe trebaju puno t/j/elesnog kontakta. Druge više vole da leže sami.
- Neke se bebe opuste kad čuju tihe zvukove poput p/j/evanja, slušanja radija ili razgovora. Druge opet vole kad je tiho.
- Mnoge bebe žele osjetiti svoje „granice“ i smire se kad su na primjer čvrsto umotane u pokrivač.



## VAŠA BEBA I DALJE PLAČE.

Čak i ako je teško, i dalje pokušavajte ostati mirni.

Nježni pristup pomoći će vašoj bebi.

Što ste mirniji, to bolje za vašu bebu koja se onda može bolje opustiti.

Izm/j/enjajte se – ako je moguće - u njezi, kako bi se i vi jednom odmorili.

Tako se možete opustiti i dobiti novu snagu.

Prihvatite podršku (npr. od stručnjaka).

## BUDITE JAKI – ZADRŽITE KONTROLU.

Kad prim/j/etite da gubite živce, ovo bi mogli uraditi da bi sebi pomogli.

1. Stavite bebu na sigurno m/j/esto. To može biti, na primjer, rešetkasti krevet ili na pod. Spustite svoju bebu uv/j/ek oprezno i poduprite glavicu.
2. Izađite iz sobe. Ali ostanite u blizini.
3. Udahnite duboko.
4. Nadgledajte svoje d/ij/ete svakih nekoliko minuta.
5. Potražite pomoć ako je potrebno.

To neće štetiti vašem d/ij/etetu i pomoći će vam da se ponovo smirite.

Nikada nemojte tresti svoju bebu.

Nikada nemojte pokrivati bebina usta.

Nikada ne upotrebljavajte silu.

Tako možete svojoj bebi naštetiti.

Ako ste izgubili strpljenje, nazovite 144

Ili odmah odvedite bebu u najbližu kliniku.

