

AĞLAMA KRİZLERİ KARŞISINDA KENDİNİZİ ÇARESİZ HİSSEDİYORSANIZ VE HER ŞEY ÇOK FAZLA GELDİYSE: YARDIM İSTEYİN.

Bebeğiniz sürekli ağlıyorsa ve sakinleştiremiyorsanız
bir uzmana danışın.

Size de bebeğinize de faydalı olacaktır.

Bir uzman size yol, yöntem gösterebilir.

DAHA FAZLA BILGI VE YARDIM İÇİN:

- Frühe Hilfen: www.fruehehilfen.at
- Aile danışma merkezi, ebeveyn ve çocuk merkezleri
- Schrei-Ambulanzen (Büyük kliniklerde bulunan ağlayan çocuk ambulansı)
- Ebe, Çocuk doktoru, Aile doktoru
- Psikolog ve Psikoterapist
- Çocuk koruma merkezleri
- Kadın danışma merkezi ve erkek danışma merkezi
- Çocuk ve gençlik hizmetleri
- Sağlık danışma hattı ☎ 1450

Daha fazla bilgi için:



KONTAKT



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

Stubenring 6, 1010 Wien

T: +43 1 515 61-0 | E: fruehehilfen@goeg.at

Medieninhaber: Gesundheit Österreich GmbH/
Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at)
Grafik: Katrin Pfleger; Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller
Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH,
2540 Bad Vöslau



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Das österreichische Programm der Frühen Hilfen wird durch Bund,
Länder sowie Kranken- und Pensionsversicherungsträger finanziert.



**Bebeğiniz ağlıyorsa:
Çocuğumu nasıl
sakinleştiririm**

BEKLENENDEN DAHA FARKLI.

Bebeğinizi dört gözle bekliyordunuz. Ama şimdi bazı şeyler beklenenden farklı.

Mesela bebeğiniz sürekli ağlıyor. Görünürde bir şeyi yok ve sağlıklı.

Bebeklerin ağlaması ve çığlık atması normaldir.

Bu neredeyse bütün bebekler için geçerlidir.

Ebeveynlerin bazen bu duruma karşı çaresiz kalmaları da normal.

Veya başkalarının (örneğin komşuların) rahatsız hissedeceğinden endişeleniyorsunuzdur.

Bazen de belki sabrınızın sonuna gelmiş olabilirsiniz.

Mümkün olduğunca sakin olun.

Bebeğiniz çok ağlıyorsa, bu sizin ebeveyn olarak hata yaptığınız anlamına gelmez.

Ağlama, bebekler için kendini ifade etme şeklidir. Bebeğiniz sizi kızdırmak için ağlamıyor.

Yaşamlarının 2. ve 3. aylarında sağlıklı bebekler bile günde 2-3 saat ağlayabilirler. Bu özellikle akşam saatleri için geçerlidir.

Çocuğunuzun durumu ile ilgili endişeleriniz varsa, çocuk doktorunuza danışın.



BUNLAR YARDIMCI OLABILIR.

Bebeğinizin altı ıslak değil, karnı tok ve hala ağlıyor. Bebeğinizin neye ihtiyaç duyduğunu öğrenmeye çalışın.

- Bazı bebekler gezdirilmeyi sever.
- Diğerleri, ebeveynlerinin onları sessizce tutmasından hoşlanır.
- Bazı bebeklerin vücut temasına ihtiyacı vardır. Diğerleri yalnız da uyurlar.
- Bebeklerin bir kısmı ninni, radyo veya farklı seslerden hoşlanır. Yine bir kısmı sessizliği tercih eder.
- Çoğu bebek bir battaniyeye sıkıca sarılmış olma hissini sever ve böylece sakinleşir.



BEBEĞİNİZ AĞLAMAYA DEVAM EDİYORSA.

Zor olsa bile: Sakin kalmaya çalışın.

Nazik bir yaklaşım bebeğinize iyi gelecektir.

Siz ne kadar sakin olursanız, bebeğiniz o kadar rahatlayabilir.

Mümkünse arada dinlenin ve bebeğinizle eşiniz veya bir yakınınız ilgilensin.

Böylece sakinleşebilirsiniz.

Bir uzmandan destek de alabilirsiniz.

GÜÇLÜ OLUN – KONTROLÜ ELİNİZDE TUTUN.

Sabrınızın sınırına dayandığınızı hissettiğinizde, işte bunları deneyin.

1. Bebeğinizi güvenli bir yere (mesela karyolasına veya yere) yatırın. Bebeğinizi her zaman nazikçe indirin ve kafasını destekleyecek şekilde tutun.
2. Odadan çıkın ama çok uzaklaşmayın.
3. Derin bir nefes alın.
4. Çocuğunuzun birkaç dakikada bir kontrol edin.
5. Gerekirse yardım isteyin.

Böylece tekrar sakinleşeceksiniz ve çocuğunuz zarar görmeyecek.

Bebeğinizi asla sarsarak sallamayın.

Bebeğinizin ağzını kapatmayın ve asla güç kullanmayın.

Bu tür davranışlar bebeğinize ciddi zarar verebilir.

Sinirleriniz boşalmış ve zararlarını bilmenize rağmen bebeğinizi sarsmışsanız, derhal en yakın hastaneye başvurun veya 144 acil durum hattı'nı arayın.

