

## HA A BABA SÍRÁSA ÉS ORDÍTÁSA MIATT TÚLTERHELT: KÉRJEN SEGÍTSÉGET.

Előfordul, hogy a csecsemők hosszú ideig és folyamatosan sírnak.

Ha nem sikerül megnyugtadni a babát, kérjen segítséget. Ez jó Önnek és a babának is.

Vannak olyan módszerek a megnyugvásra, amelyeket a szakember megmutathat Önnek.

## ITT TALÁL SEGÍTSÉGET ÉS TÁMOGATÁST:

- Frühe Hilfen: [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)
- Szülő tanácsadók és szülő – csecsemő/ kisgyermek – központok/konzulensek
- Csecsemő és sírás ambulancia
- Egészségügyi szakemberek, mint pl. Kórházi szülésznők, csecsemő- és gyermekorvosok, háziorvosok
- Pszichológusok és pszichoterapeuták
- Gyermekvédelmi központok
- Női tanácsadó központok és férfi tanácsadó központok
- Gyermek- és ifjúsági segély szolgáltatások
- Telefonos egészségügyi tanácsadás ☎ 1450-es telefonszámon

Bővebb információ itt található:



## 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)

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.



The translation of this flyer was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014–2020)



Ha sír a baba:  
Mit tegyünk a megnyugtatósára?

## MINDEN MÁSKÉPP VAN.

Nagyon várta a babáját. De most néhány dolog mégis másképp van, mint amire számított.

A baba sír és sír.

Nincs vele semi baj, a baba egészséges.

A sírás a babák nyelve.

Teljesen természetes, hogy a csecsemők sírnak és ordítanak.

Bár az adott szituációban talán nem úgy tűnik, ez minden csecsemőre jellemző.

Az sem rendellenes, hogy a szülők tanácstalanok és túlterheltek. Vagy aggódnak, hogy mások (például a szomszédok) zavarva érzik majd magukat. Néha még az is előfordulhat, hogy közel állnak ahhoz, hogy elveszítsék az uralmukat.

Próbáljon meg nyugodt maradni.

A baba nem tehet róla, hogy ennyit sír. A sírás nem azt jelenti, hogy Ön mint anya vagy apa valamit rosszul csinál.

Ez csak a gyermeke kifejezési módja. A csecsemő csak így tud kommunikálni.

A baba soha nem azért sír, hogy bosszantsa Önt.

Az élet 2. és 3. hónapjában az egészséges csecsemők napi 2-3 órán át sírhatnak. Ez különösen igaz az esti órákban.

Ha a sírás gyakrabban jelentkezik vagy hosszabb ideig tart, keresse fel gyermekorvosát.



## EZ SEGÍTHET ÖNNEK.

Pelenkázta és megetetette a kisbabát, de a baba folyton sír.

Próbálja meg kideríteni, mi segít a babának.

- Néhány csecsemő szereti a **mozgást**.
- Más babák szeretik, ha szüleik ölebe veszik őket és **nyugodtan tartják**.
- Néhány csecsemőnek sok **testkontaktusra** van szüksége. Mások inkább **egyedül fekszenek**.
- Néhány csecsemő **halk, lágy zajok** mellett lazít, mint például éneklés, rádió vagy beszéd. Másokat zavar a túl sok inger, **teljes csöndre** van szükségük.
- Sok csecsemő szeretné érezni „határait” és megnyugszik, például azáltal, ha **szorosan beburkoljuk egy takaróba**.



## A BABA NEM HAGYJA ABBA A SÍRÁST.

Még ha nehéz is, próbáljon továbbra is nyugodt maradni.

A nyugodt megközelítés segít a babának.

Minél nyugodtabb Ön, annál jobban el tud lazulni a baba.

Megoldás lehet, hogy átadja a babát kis időre valaki másnak, például az apának, Ön pedig ad magának néhány percet a pihenésre. Így Ön is feltöltődhet, kapcsolódhat.

Fogadjon el segítséget (pl. szakembertől). Így regenerálódhat és új erőre kaphat.

## LEGYEN ERŐS – MARADJON URA A HELYZETNEK.

Ha azt veszi észre, hogy kezdi elveszíteni a türelmét, járjon el a következők szerint:

1. Tegye a babát biztonságos helyre. Ez lehet például a rácsos gyermekágy vagy a padló. Mindig óvatosan tegye le a babát, és támassza meg a fejét.
2. Hagyja el a szobát, viszont maradjon a közelben.
3. Vegyen néhány mély lélegzetet.
4. Néhány percenként ellenőrizze a babát.
5. Szükség esetén kérjen segítséget.

Ez nem fog ártani a gyermekének, és segít Önnek visszanyerni a nyugalomát.

Soha ne rázza meg a babát.

Soha ne takarja el vagy fogja be a baba száját.

Soha ne alkalmazzon erőszakot.

Ezzel maradandó károsodást okozhat a babának.

Ha elveszítette uralmát, hívja a 144-es telefonszámot

Vagy vigye a babáját azonnal a legközelebbi klinikára.

