

# Gyors ellenőrző lista a babád megnyugtatósához

## 1.Lépés: rövid tudatosítás és relaxáció

- Először vegyél egy mély lélegzetet, hosszan fújd ki. Tudatosítsd: itt vagytok a nappaliban/hálósobában/ahol épp, érzékeld a tested súlyát, a kisbabád súlyát a karodban. Figyeld meg, mi vesz körül, mit látsz magad körül, milyen színeket látsz, milyen hangokat hallasz, milyen illatokat/ízket érzel, milyen a ruhád és a bőröd tapintása. Hallod, ahogy sír a kisbabád, a téged körülvevő világ azonban békés, nyugodt. Engedd, hogy ez a külső nyugalom megérintsen, tudatosítsd, hogy a kisbabád előbb vagy utóbb abbahagyja a sírást és kinövi ezt az időszakot. Valójában nincs veszély, egy aktuális megoldandó helyzet van. Mindenki biztonságban van, te is és a kisbabád is, hiszen az öledben tartod. Vele vagy, szereted - és ez a legfontosabb.

## 2.Lépés: az útmutató elolvasása

- Olvasd **végig** az útmutatót. Figyeld, melyik pontok mozdítanak meg, melyiket érzed úgy, hogy a kisbabád jelenlegi állapotában leginkább segíthet. Azt is érzékeld, számodra melyik tevékenység lenne most legmegnyugtatóbb. Halld meg a belső hangodat (esetleg tudatosítsd, miket szoktál kívülről hallani - az másnak belső hangja, nem a tiéd, más kisbabájának segít, nem a tiédnek). Tervezd meg, melyik két vagy három tippet fogod most kipróbálni.

## 3.Lépés: cselekvés

- Kezd azzal a javaslattal, amit éppen akkor hozzátok legközelebb állónak érzel.
- Nagy levegő, hosszan kifújd, érzékeld a tested súlyát és a babádét.
- Várd meg, amíg a babád figyel rád, vagy kezdj el szép nyugodtan beszélni hozzá, hogy figyeljen rád.
- Mondd el neki lassan, tagoltan, artikuláltan, hogy mi fog vele most történni.
- Minden cselekvés előtt várd meg, hogy figyeljen rád és “beleegyezését adja”. Furcsán hangzik? Ha figyelsz, észre fogod venni az apró jeleket. Emlékezz vissza: amikor a pocakodban volt, egymás minden rezdülését reagáltatok, “értették” egymást. Most ő ugyanúgy egy értelmes, kommunikációra képes lény és te is!
- Tudatosítsd: a baba gondozása örömteli lehet mindkettőtök számára. Erre vágytál, engedd bele magad ebbe a lassúságba. Érzékeld a bőre finomságát, az illatát, a kis ujjainak a tapintását stb. Figyeld meg, ahogy az érintésed hat rá. Amíg kicsi, a gondozási folyamatok a legfontosabb kapcsolódási pillanataitok, szabad „megúszás” helyett megélni!

## 1.Éhes a babád?

- Tedd mellre, vagy kínáld meg tápszerrel. (ha nem szoptatsz)
- Figyeld meg, ismerkedj babád éhség jelzéseivel. Ez lehet cuppogás, az ökle szájba tömködése, de a helyzet vagy a baba temperamentuma szerint lehet nyűgösség vagy sírás is.

## 2.Fáj valamilye?

- Ellenőrizd a hőmérsékletét, a normál testhőmérséklet 36,4 C.
- Tedd mellre, amennyiben szoptatsz, a szoptatás fájdalomcsillapító hatással bír.
- Próbáld meg megmasszírozni a babád pocakját az óramutató járásával megegyező irányban.
- Változtasd meg a baba pozícióját, vidd el sétálni, szuper megoldás lehet egy hordozókendő!
- Próbáld meg finoman fel-le mozdulatokkal ringatni a kisbabád, énekelj neki.
- Vedd fel és öleld meg - az érintés fájdalomcsillapító hatású.

## 3.Lehetséges, hogy a babád fáradt, de nehezen tud elaludni?

- Próbáld meg megetetni.
- Egy hordozókendő, melyben a baba újra úgy érezheti magát, mint az anyaméhben, nagyon nyugtató lehet számára.
- Érdemes átmenni egy csendesebb és sötétebb helyiségbe, esetleg kipróbálni egy Adamo hintát.
- A csendes háttérzaj megnyugtathatja a csecsemőket: például egy halk zene.
- Ellenőrizd le, hogy a baba kényelmesen érzi-e magát, például nem túl szűk a ruhája?
- A mozgás segíthet a babáknak az elalulásban, például autóban vagy babakocsiban a friss levegőn.
- A baba pocakját befedő meleg fürdő vagy meggymag párna is jó megoldás..
- Tartsd testkontaktusban!

## 4.Lehetséges, hogy a babád nem érzi magát elég komfortosan?

- Ellenőrizd le, hogy nincs-e melege, vagy nem fázik-e. A legjobb, ha a tarkójához teszed a kezéd és ez alapján döntöd el, hogy milyen ruhába öltöztessd.
- Nézd meg, hogy nincs-e szükség pelenkacserére.
- Próbáld ki különböző pelenkákat, a legjobbak a parfüm és paraffin mentesek, amik nem bántják a baba bőrét. Popsitörlőből és popsikrémből is érdemes olyat venni, ami csak természetes alapanyagokat tartalmaz.
- Érdemes a babáról levenni a ruhát és pelenkát, hogy csak úgy meztelenül, szabadon lehessen, akár naponta többször is hagyni a szabad mozgást.
- Ellenőrizd le, nincs-e bármilyen kiütés a bőrén.

## 5.Érzékeny a babád?

- Gyengéden bánj vele és halkán beszélj hozzá, mesélj el neki mindent, ami történik vele. Oszd meg vele érzéseid.
- Ügyelhetsz arra, hogy egyszerre ne érje túl sok inger, mert az ő idegrendszere is túlingerlődhet, legyenek csendes időszakok is, bújj vele össze sokat. A hordozókendő segít!
- Próbálj egy csendesebb környezetet teremteni, érdemes betartani a napi rutint és korlátozni a látogatók számát.
- Tanuljatok babamasszázszt, hogy könnyebb legyen az egymásra hangolódás.

## 6.Gyakran nyugós a babád?

- Beszélj sokat hozzá, próbáld meg megérteni a jelzéseit.
- Játssz vele: használd játékokat vagy biztonságos háztartásbeli tárgyakat.
- Hagyd, hogy szabadon mozogjon, rugdosson, pelenka nélkül.
- Használd hordozókendőt, tartsd magadon.
- Menjetek minden nap sétálni babakocsival vagy hordozókendővel.
- Látogassátok meg a barátaitokat, keressetek a környéken baba-mama klubot.
- Használd finom ringató mozdulatokat, beszélj hozzá nyugtatóan.
- Etesd meg.
- A babamasszázs és a meleg fürdő segít neki ellazulni.

## 7.A babádnak kólikája van?

A kólika tünetei a következők lehetnek: több órán át tartó sírás, ami általában késő délután vagy este jelentkezik. A baba arca vörös és kipirult, amikor sír, és közben feszes, ökölbe szorítja a kezét, a térdét a pocakjához húzza, vagy sírás közben meghajlítja a hátát.

Ha a babának kólikája van, próbáld ki a következő javaslatokat:

- Próbáld etetés közben függőlegesen tartani, ezzel megakadályozhatod, hogy a baba levegőt nyeljen.
- Etetés után, de akár közben is érdemes többször büfiztetned.
- Próbáld meg finoman ringatni a babádat a válladon úgy, hogy a két keze a válladon túl lógjon.
- A babamasszázs napközben is sokat segíthet, hogy a légbuborékok könnyebben távozzanak.
- A baba pocakját elfedő meleg fürdő (dézszás fürdetés) csökkenti a kólika tüneteit.

## 8.Még mindig sír?

- Kérj segítséget, add oda a babát az apukájának vagy megbízható családtagnak. Ha már nem tudod a nyugalmadba venni és nincs felnőtt segítséged, inkább tedd le biztonságos helyre, amíg megszól nyugodtan egy teát. Amennyiben csak addig hagyod sírni, amíg Te megpróbálsz megnyugodni, az nem fog ártani neki.
- Érdemes bevonni rendszeres felnőtt segítséget ebben a korai érzékeny időszakban és a babától távol töltött időt a saját feltöltődésedre fordítani. Keress a közeledben gyermekágyas segítőt (dúlát). Lazíts, masszíroztass, sétálj sokat a szabadban.
- Mozdulj ki a babáddal együtt is.

**Amennyiben még mindig sír, előfordulhat, hogy a babád sírásának nem fizikai ok áll a hátterében. Keresd a Sírásambulanciát. (<https://sirasambulancia.hu/>)**

## 9.Éjszakai sírás?

- Ügyelj arra, hogy a baba ne legyen éhes.
- Ellenőrizd, hogy a baba kényelmesen érzi-e magát, száraz-e a pelenkája, és hogy a ruházata nem túl szoros-e.
- A ritmikus mozgás gyakran lenyugtatja a babákat. A babakocsiban vagy kiságyban való gyengéd hintázásnak relaxáló hatása lehet. A hordozókendők hasznosak, mivel folyamatos mozgást és biztonságot nyújtanak a baba és az anya/apa számára egyaránt.
- Egyes babák jobban szeretik a sötétet, mások az éjszakai fényt/félhomályt kedvelik.
- A megnyugtató, lágy zene segíthet a baba elalvásában. Érdemes beilleszteni a lefekvés előtti rutinba. Ezt a legjobb minél hamarabb bevezetni az esti rituálé részeként egy babamasszázsral és meleg fürdővel együtt lefekvés előtt, végül egy csendes, meghitt etetéssel zárni a napot. Kerüld el a tévé, telefon használatát, mivel ezek kék fényt bocsátanak ki, amik befolyásolhatják az alvási ritmust.

<https://sirasambulancia.hu/>