

ما الطبيعي؟

في الأشهر الأولى، قد يبكي طفلك لساعات يوميًا. هذه المرحلة -والتي تُسمى أحيانًا "فترة البكاء الأرجواني"- تبدأ عندما يبلغ عمر الطفل حوالي أسبوعين، ويمكن أن تستمر حتى يبلغ 3 إلى 4 أشهر. تعرفي على المزيد عبر الموقع الإلكتروني purplecrying.info.

قد يبكي طفلك عندما يكون جائعًا أو غير مرتاح أو مريضًا أو مُصابًا أو يريد أن يُحمل. البكاء لا يعني أنه يتصرف بشكل سيئ أو أنه غاضب منك أو أنك تفعلين شيئًا خطأ.

ما يُمكنك فعله

قد تضطرين إلى تجربة الكثير من الأشياء قبل معرفة ما يحتاجه طفلك. وغالبًا ما ينجح في أحد الأيام لا ينجح في اليوم التالي. جربي:

- تغيير حفاضه
- إطعامه وجعله يتجشأ
- التحقق من أنه يشعر بالدفء وليس الحر
- احضنيه بالقرب من صدرك
- تشغيل الموسيقى الهادئة أو الدندنة أو غناء أغنية للنوم
- تشغيل المكنسة الكهربائية أو مجفف الملابس أو مُهوي حوض السمك أو غسالة الصحون أو أي آلة تصدر الضوضاء البيضاء
- تقديم لهاية أو حلقة تسنين، أو بطانيته المفضلة أو لعبة ناعمة
- أرجحته أو المشي معه أو وضعه على أرجوحة الأطفال
- اصطحابه في جولة بالسيارة أو التمشية في عربة الأطفال

الخلاصات الهامة

في بعض الأحيان، لا يوجد ما يمكنك فعله لإيقاف بكاء طفلك. أهم شيء هو التزام الهدوء وأخذ قسط من الراحة عند اللزوم. وتذكري -تلك مرحلة طبيعية وسوف تنتهي.

المُحافظة على الهدوء

عندما لا يتوقف طفلك عن البكاء، من الطبيعي أن تشعرني بالإحباط والغضب.

- حاولي التحكم في غضبك عن طريق وضع طفلك برفق في مكان آمن، مثل سريره، وجربي الأمور الآتية:
- خذي بعض الأنفاس العميقة وعددي حتى 10
- اتركي الغرفة بضع دقائق وابكي في وسادة أو اركضي في المكان
- اتصلي بصديق أو قريب للمساعدة
- انتظري حتى تهدئي وحاولي تهدئة طفلك مرة أخرى
- تذكري، إن ترك طفلك يبكي بضع دقائق لن يؤذيه.

المخاطر

قد يؤدي هز الطفل، ولو لبضع ثوان، إلى حدوث تلف في الدماغ أو العمى أو حتى الموت. **لا تهزي طفلك مطلقًا.** تأكدي من أن كل شخص يعتني بطفلك يتعلم كيف يتعامل بهدوء مع بكائه.

قصص عائلية

لقد نزلت بالفعل من السيارة ومشيت بعيدًا عن زوجي وطفلي. البكاء كان أكثر من اللازم. لكن بعد استراحة قصيرة وبعض البكاء، عُدت إلى السيارة. هذا ما يدور حوله الأبوّة والأمومة -فقط بذل قصارى جهدك.

إيجاد المساعدة

- إن كنتي تواجهين المصاب في التأقلم مع بكاء طفلك، جربي الآتي:
- تحدثي مع طفلك حول سبل مساعدة أحدهما الآخر
- العثور على شخص يمكنك الاتصال به في أي وقت إذا كنت تفقدن السيطرة على نفسك
- اسألني الأمهات الأخريات كيف تأقلمن
- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية، أو اتصلي بهيلث لينك برينتش كولومبيا على الرقم 1-8-1 أو زوري الموقع الإلكتروني purplecrying.info

اطلبي الرعاية

إذا كان بكاء طفلك مستمرًا، أو بصوت أعلى من المعتاد، أو إذا كان يعاني الحمى أو القيء، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.