

Cześć, Witajcie!

Dziękuję Ci za pobranie pdfa. Mam nadzieję, że się Tobie przyda ten dodatek zwany PRZYDATNIKIEM.

Możesz go używać według uznania, proszę Cię tylko o 2 rzeczy:

- > rób to wyłącznie w celach niekomercyjnych,
- > jeśli ją chcesz rozpowszechnić, rób to poprzez podanie odnośnika do mojej strony

Jeżeli znasz kogoś, komu mogłyby się przydać te materiały to prześlij link do mojej strony, będzie mi bardzo miło.

Zapraszam Cię do śledzenia tego co się dzieje na stronie i na mediach społecznościowych Facebook, Instagram.

Jak masz pytania, albo chcesz się czymś ze mną podzielić to pisz na adres bogna@qlala.pl.

Dziękuję!

Bogna i Justyna- Qlala

STRESZCZENIE „DZIECI PEŁNE ZŁOŚCI” + KOLKA

Emocje, płacz, złość

Czasem jesteśmy pobudzeni jakąś rozmową, coś nas trapi, targają nami emocje. Dobrze jest to porzucić, zrobić kilka oddechów i wtedy wziąć maleństwo na ręce. Ważna, żeby do dziecka podchodzić ze spokojem.

Płacz dziecka jest jego sposobem komunikacji. Chociaż czasem potrafi nas wytrącić z równowagi, najlepiej jest obserwować o co w ogóle chodzi. Zamiast lecieć na złamanie karku, powoli przyglądamy się co dziecko chce nam zakomunikować.

Pierwsze uczucia (z książki „Dzieci pełne złości” Joshua D.Sparrow)

Pierwsze uczucia to głód, zimno, niewygodna, zmęczenie i ból. Już na wczesnym etapie możesz pomóc dziecku w sukcesach nad samokontrolą. Poobserwuj w jaki sposób twój maluszek budzi się i zaczyna płakać. Może próbować chwytać kocyk, pieluszkę lub ssać piąstki. To pierwsze próby pocieszania się. Twój spokojny głos, głaskanie i przytulanie, karmienie kiedy jest głodne to pociecha, która pomaga panować dziecku nad impulsami.

Przeciążenie impulsami może wprawić w płaczliwe rozdrażnienie i fizyczny roztrój. Dziecko po czymś takim potrafi zasnąć ze zmęczenia. Sen jest pierwszym i bardzo skutecznym sposobem na ucieczkę. Twoje dziecko uczy się kontroli nad snem i czuwaniem.

„Kiedy płacze- dostaje mleko, kiedy odcina się od bodźców -zasypia, kiedy jest aktywne, nadmiernie pobudzone- ktoś je przytula. „ Dziecko na zmianę przechodzi od fazy snu głębokiego, poprzez sen płytki, do fazy rozdrażnienia po przebudzeniu, po czym następuje czas czuwania. Czas czuwania to stan kiedy chce poznać świat i szuka kontaktu, czas aktywności. Nastrój z czasem się pogarsza, dziecko zaczyna płakać jakby ze złością. Co robić? Spokojny, stanowczy głos na pewno pomoże, można też przytrzymać delikatnie rączki i owinąć dziecko kocykiem (żeby nie dopuścić do spazmów :). Może trzeba utulić, albo zmienić pieluchę. Dziecko nabiera pewności, że można na nas liczyć.

Kolka (z książki „Dzieci pełne złości” Joshua D.Sparrow)

Przychodzi w okolicy 3go tygodnia. Pod koniec dnia noworodek jest nerwowy, rozdrażniony, wkurza go dosłownie wszystko. To może nawet trwać kilka godzin. Wcześniejsze metody uspokajania nie przynoszą skutku. Częste karmienie pomaga tylko na chwilę. Dziecko płacze, sinieje na buzi. Przychodzi bezsilność.

Rodzice dopiero co lepiej poznali dziecko, a tu kolejna niewiadoma. „Dlaczego ciągle ryczy? „

Wszelkie próby powstrzymania płaczu nie pomagają. To dlatego, że płacz jest sposobem na rozładowanie napięcia w niedojrzałym, przeciążonym bodźcami układzie nerwowym niemowlęcia (i to nie jest Twoja wina). Do niemowlęcej kolki najlepiej podchodzić beznamytnie i ze spokojem. Nie ma co się oszukiwać, że to może przyjść bardzo trudno.

Sprawdź czy dziecko nie płacze z innej przyczyny (pielucha, gorączka, niewygodna). Przytul swojego maluszka. Można je napić (piers, butla), żeby uwolnić gazy (częsty powód krzyku). Najlepiej położyć dziecko z powrotem do łóżka. Pozwólcie mu popłakać przez jakiś czas 10-15 minut (To jest trudne do wykonania. Myślę, że pomocne jeżeli rodzice już sami nie mają siły, popadają w bezsilność. Żeby dziecko nie czuło, że płacze w samotności, możesz delikatnie położyć swoją dłoń na piersi dziecka). Powtarzaj tę czynność co kwadrans, aż dziecko w końcu się uciszy, a napięcie w układzie nerwowym opadnie. Teraz nakarm maleństwo, ukołysz, zaśpiewaj. Nagroda, że udało mu się wyciszyć w gwałtownym ataku płaczu. Między 3-12 tygodniem płacz powtarza się prawie co noc. Po tym okresie powinien minąć. Jeżeli się utrzyma czas się zwrócić do pediatry.

Na ukojenie

Na problemy z brzuszkiem, gazami, na dodatkową aktywność po kąpielach dobry jest masaż. Nie trzeba iść na kurs. Możesz po prostu nagrzać dłonie oliwką i zacząć delikatnie masować kolejne części ciała dziecka.

Tutaj przykładowy film masażu Shantala:

<https://www.youtube.com/watch?v=gzThAmjyURQ> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=PDEQYUSpvng>.

Kolejny sposób na kolki to tuba do kąpielii niemowląt.

Sama nie praktykowałam, ale znalazłam całkiem niezłe opinie na ten temat. Wystarczy, że dziecko już w miarę stabilnie trzyma główkę. W opiniach dziewczyny pisały, że dziecku łatwo jest wypuścić gazy, wypróżnić się jeżeli jest z tym kłopot.

