


DACĂ VĂ EPUIZEAZĂ PLÂNSUL ȘI ȚIPETELE COPILULUI, CEREȚI AJUTOR.

Se poate întâmpla ca bebelușul să plângă un timp mai îndelungat, încontinuu.

Dacă nu reușiți să liniștiți bebelușul, cereți ajutor. Este cea mai bună soluție, atât pentru dumneavoastră, cât și pentru bebeluș.

Există metode pentru liniștirea copilului, pe care puteți să le învățați de la specialiștii în domeniu.

AICI GĂSIȚI AJUTOR ȘI SPRIJIN:

- Frühe Hilfen: www.fruehehilfen.at
- Consilierea părinților și părinți – bebelușul/ copilășul – centre/consilieri.
- Bebelușul și ambulanța plângăcioșilor.
- Cadre de specialitate din domeniul sănătății, precum: moașe de la spital, medici pediatri, medici de familie.
- Psihologi și specialiști în psihoterapie.
- Centre pentru protecția copilului.
- Centre pentru consilierea bărbaților și centre pentru consilierea femeilor.
- Servicii de prim ajutor pentru copii și tineri.
- Consiliere medicală prin telefon. La nr. de telefon  1450

Informații mai numeroase găsiți pe: www.fruehehilfen.at/Angebote-Video-Ratgeber.htm



KONTAKT



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


Stubenring 6, 1010 Wien
T: +43 1 515 61-0 | E: fruehehilfen@goeg.at

Impressum:
Herausgeber: Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at)
Inhalt: NZFH.at
Grafik: Katrin Pfleger
Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller

Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

 VORSORGMITTEL DER
BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

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



Dacă bebelușul plânge
Ce putem face ca să-l
liniștim

TOTUL SE ÎNTÂMPLĂ ÎN ALT FEL.

Ați așteptat cu nerăbdare să se nască copilășul, acum veți vedea că lucrurile stau altfel decât v-ați așteptat. Copilășul plânge încontinuu.

Nu are nimic, bebelușul este sănătos. Plânsul de fapt este limbajul copilășilor.

Este întru totul firesc ca bebelușii să plângă și să țipe.

Totuși, în anumite situații, nu ar trebui să fie așa, deși este un lucru caracteristic pentru toți bebelușii.

Nu este ieșit din comun nici faptul că părinții sunt suprasolicitați și lipsiți de ajutor. Sunt îngrijorați de faptul că alții (de exemplu vecinii) vor fi deranjați. Uneori se întâmplă să se afle în situația de a-și pierde cumpătul.

Încercați să vă păstrați calmul. Bebelușul nu are nici o vină, că plânge cam mult. Plânsetul nu înseamnă că dumneavoastră, mama sau tatăl bebelușului acționează greșit.

Acesta este numai un mod de exprimare al copilului dumneavoastră. Bebelușul numai astfel poate comunica.

Bebelușul nu plânge niciodată pentru a vă enerva.

În a doua și a treia lună de viață, bebelușii sănătoși plâng câte 2 câte 3 ore pe zi. Acest lucru se întâmplă mai ales seara.

Dacă plânsetele sunt mai frecvente și de mai lungă durată, apălați la medicul pediatru.

Puteți obține informații mai ample, apelând la: www.fruuehehilfen.at/Wenn-Babys-weinen.htm



VĂ VA AJUTA ȘI PE DUMNEAVOASTRĂ.

Ați schimbat scutecele și ați hrănit bebelușul dar acesta plânge în continuare.

Încercați să descoperiți ceva ce este de folos copilășului.

- Unor bebeluși le place **mișcarea**.
- Altor bebeluși le palce ca părinții să ia în brațe și să-i țină **cu calm**.
- Unii bebeluși au nevoie de mai mult **contact corporal**.
- Alora le place să stea culcați **singuri**.
- Unii bebeluși se destind dacă aud **zgomote slabe**, cum ar fi cântecele, discuțiile sau sunetul radioului. Alții sunt deranjați de prea mulți stimuli, au nevoie de **o liniște deplină**.
- Mulți bebeluși vor să simtă o limită și se liniștesc, de exemplu dacă sunt **înveliți mai strâns**.



COPILAȘUL PLÂNGE ÎNCONTINUU.

Chiar dacă vă e greu, păstrați-vă în continuare calmul.

Atitudinea răbdătoare îl ajută pe bebeluș.

Cu cât dumneavoastră sunteți mai calmi, bebelușul se poate destinde mai bine.

O posibilă soluție ar fi să pasați bebelușul pentru o perioadă scurtă de timp, unei alte persoane, cum ar fi de exemplu tatăl bebelușului. Dumneavoastră vă acordați în acest fel, câteva minute de odihnă. Astfel și dumneavoastră vă relaxați și vă înviorați puțin.

Acceptați ajutor (de exemplu de la un specialist). Astfel vă regenerați și căpătați noi puteri.

FIȚI PUTERNICĂ – ȚINEȚI SITUAȚIA SUB CONTROL

Dacă vă dați seama că vă pierdeți răbdarea, acționați în felul următor:

1. Puneți bebelușul într-un loc sigur. Acesta poate fi pătuțul cu grilaj, sau pe podea. Așezați bebelușul cu grijă și sprijiniți-i capul.
2. Părăsiți încăperea, dar rămâneți aproape.
3. Respirați adânc.
4. Vegheați bebelușul după câteva minute.
5. În caz de nevoie cereți ajutor.

Acest fapt nu este în defavoarea copilului și vă ajută, să vă redobândiți calmul.

Nu scuturați niciodată bebelușul.

Nu prindeți bebelușul de gură, și nu îi acoperiți niciodată gura.

Nu folosiți niciodată forța.

Altfel pricinuiți copilășului traume psihice de lungă durată.

Dacă va-ți pierdut cumpătul, telefonați la numărul 144.

Puteți duce bebelușul la clinica cea mai apropiată.

