Macedonian
25 October 1999

Како да го заспиете бебето

Settling baby to sleep

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

REVIEWED November 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH

Како да го заспиете бебето
(Settling baby to sleep)

Една од најтешките работи за новите родители е да го слушаат плачењето на бебето затоа што му се спие - особено во 3 часот наутро кога и вие не сте се отспале.

Има многу причини заради кои бебињата не можат да заспијат - и родителите се тие кои треба да се обидат да погодат во што е проблемот. Еве неколку совети од Тресилиан центрите за помош за семејства. Оваа организација обезбедува образование за родители вклучувајќи и групни сесии кои ги учат родителите и бабите и дедовците на стратегии за смирување бебиња.

Што ако бебето продолжи да плаче кога ќе го ставите спие? Не заборавете дека бебињата не ги затвораат очите звтоматски за да заспијат истата минута кога ќе ги ставите во креветчето - на некои бебиња им треба и до 30 минути за да заспијат. Најдобро е бебето да се стави во креветчето додека е будно - бебето кое заспива во рацете на родителите за време на хранењето, па после се разбудува во креветчето може да се чуди каде се наоѓа и да не може пак да заспие. Очигледните причини зошто бебето е расплакано се водени пелени, глад или гасови во стомакот. Друга можност е дека е жедно - топлото време, премногу облека или покривки или дури и самото плачење може да ги направи бебињата жедни, затоа малку изладена превриена вода може да помогне. Повеќето бебиња подобро спијат ако се завиткани - така се чувствуваат побезбедни. Завиткајте ги во лесен памучен чаршав наместо во ќебе ако е топло времето. (За да го намалите ризикот од Синдромот на ненадејна смрт кај доенчињата, секогаш ставајте го бебето да спие на грб и секогаш проверувајте да не му е главата покриена со ќебе или со чаршав.)

Начини на кои ќе му помогнете на бебето да заспие. Обидете се да го понишате бебето, пуштете тивка музика или измасирајте го бебето или избањајте го. Можете да го масирате во топла тивка соба, користејќи малку топло масло (маслиново, бадемово или од кајсии е подобро од маслото за бебиња од продавница). Ако сакате да го избањате за да се смири, ставете го во топла вода на стомак (прво проверете ја температурата на водата), држејќи го лицето нежно над водата со вашата рака. Држете го бебето вака неколку минути, при тоа зборувајќи нежно. Никогаш не го оставајте бебето само во водата. Можете, исто така, да го одведете бебето на прошетка во количката или да го повозите со автомобилот, ако не сте премногу уморени.

Што ако ништо не помага? Плачењето на бебето е неговиот единствен начин на комуникација - таа не го прави тоа намерно за да ве нервира. Ако сте истоштени и лути, тргнете се подалеку од вревата пред да дојдете до степен кога ви доаѓа да го удрите или да го тресете бебето - ваквите работи можат сериозно да го повредат или дури и да го убијат бебето. Ставете го бебето на безбедно место додека најдете каде да отидете каде што нема врева - тоа може да е друга соба, да се истуширате или да отидете во градината. Ако вашиот партнер или пријател е во близина, замолете ги да го причуваат бебето додека да направите пауза или да се прошетате. Неколку минути пауза можат да ве смират. Ако нема никој во близина, јавете се кај некој пријател или јавете се во Тресилиан на 24 часовната линија за помош на родители на (02) 9787 5255 или 1800 637 357.

Ако ве загрижува плачењето на бебето или често ви е тешко да го смирите, посетете ја сестрата во локалната клиника за бебиња. За информации за Тресилиан центрите за помош на семејствата јавете се на (02) 9787 0800. За информации за Групите за смирување бебиња што плачат јавете се на (02) 9436 4086. Друштвото за помош на мајки Karitane нуди слични услуги како Тресилиан. За да се јавите на 24 -асовната Karitane линија за помош јавете се на (02) 9794 1852.

Ако ви треба помош да се јавите на англиски, најпрво јавете се во Службата за преведување (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication na http://mhcs.health.nsw.gov.au