

## چه چیزی عادی است؟

در ماه‌های ابتدایی ممکن است نوزاد شما چند ساعت در روز گریه کند. این مرحله - که گاهی به عنوان «دوران گریه‌ها و جیغ‌های بنفش» از آن یاد می‌شوند - از حدود 2 هفتهگی نوزاد آغاز می‌شود و ممکن است تا 3 یا 4 ماهگی ادامه پیدا کند. در [purplecrying.info](http://purplecrying.info) اطلاعات بیشتری کسب کنید.

ممکن است نوزاد شما به دلیل گرسنگی، ناراحتی، بیماری، درد یا میل به بغل شدن گریه کند. گریه کردن به معنی بد بودن نوزاد شما یا عصبانیت او از دست شما به دلیل کار اشتباهی که احتمالاً انجام دادید، نیست.

## شما می‌توانید چه کار کنید

احتمالاً قبل از اینکه بتوانید بفهمید نوزاد شما به چه چیزی نیاز دارد، لازم است موارد زیادی را امتحان کنید. و معمولاً آنچه یک روز مفید است، روز بعد فایده‌ای ندارد. امتحان کنید:

- تعویض پوشک
- غذا دادن به نوزاد و آروغ گرفتن
- بررسی اینکه گرم است اما خیلی گرم نیست
- بغل کردن و نگه داشتن او نزدیک سینه
- پخش موسیقی ملایم، نجوا کردن یا خواندن لالایی
- روشن کردن جاروبرقی، خشک‌کن لباس، پمپ هوای آکوارיום، ماشین ظرفشویی یا یک دستگاه تولید کننده صدای سفید
- دادن پستانک، حلقه دندان، پتوی دلخواه یا اسباب‌بازی نرم
- تکان دادن نوزاد، قدم زدن با او یا قرار دادن او در یک تاب نوزادی
- دور زدن همراه او در ماشین یا پیاده‌روی کردن با کالسکه

## آموخته‌های کلیدی

گاهی اوقات برای متوقف کردن گریه نوزاد هیچ کاری از دست شما بر نمی‌آید. مهم‌ترین کار این است که آرامش خود را حفظ کنید و هر زمان که نیاز داشتید استراحت کنید. و به یاد داشته باشید - این یک مرحله کاملاً طبیعی است و به پایان خواهد رسید.

## حفظ آرامش

طبیعی است وقتی گریه‌های نوزادتان متوقف نشود احساس ناامیدی و عصبانیت کنید.

برای مدیریت خشم‌تان سعی کنید فرزندتان را به آرامی در یک محل امن، مثلاً داخل تخت نوزاد، قرار بدهید و:

- چند نفس عمیق بکشید و تا 10 بشمارید
- چند دقیقه اتاق را ترک کنید و در یک بالشت گریه کنید یا در جا بدوید
- با یک دوست یا خویشاوند تماس بگیرید و کمک بخواهید
- منتظر بمانید تا آرام شوید و بعد دوباره برای آرام کردن نوزادتان تلاش کنید

به یاد داشته باشید - اگر به فرزندتان اجازه بدهید چند دقیقه گریه کند، هیچ آسیبی به او نمی‌رسد.

## خطر

تکان دادن نوزاد، حتی برای چند ثانیه، می‌تواند باعث ایجاد آسیب مغزی، کوری یا حتی مرگ شود.

## هرگز کودک را تکان ندهید. مطمئن شوید

تمام افرادی که از نوزاد شما مراقبت می‌کنند، می‌دانند در هنگام گریه او چگونه آرامش خود را حفظ کنند.

## داستان خانواده

راستش من از ماشین پیاده شدم و از همسرم و بچه دور شدم. گریه‌ها خیلی زیاد بود. اما بعد از یک استراحت کوتاه و کمی گریه، برگشتم به داخل ماشین. مادر بودن یعنی همین - فقط باید تمام تلاشتان را بکنید.

## یافتن کمک

اگر برای مقابله با گریه‌های نوزادتان با مشکل مواجه هستید، این راه‌ها را امتحان کنید:

- با همسران درباره این حرف بزنید که چگونه می‌توانید به هم کمک کنید
- یک نفر را پیدا کنید که اگر کنترل‌تان را از دست دادید بتوانید هر زمان که خواستید به او تلفن کنید
- از سایر والدین بپرسید چگونه با این مسئله کنار می‌آیند
- با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 1-1-8 یا HealthLink BC تماس بگیرید یا به سایت [purplecrying.info](http://purplecrying.info) مراجعه کنید.

## به دنبال مراقبت

باشید اگر گریه‌های نوزادتان دائمی است، بیش از حد معمول بلند شده، یا اگر تب دارد و استفراغ می‌کند، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.