



Idėjos, kaip nuraminti neramų kūdikį

Kūdikio laikymas ant rankų, jo nešiojimas, vaikščiojimas ir kalbėjimas su juo yra seni kaip pasaulis kūdikių ramino būdai. Čia pateikiamos jų variacijos, pasiteisinusios neramių kūdikių mamoms.

- „Magiška“ kūdikio laikymo padėtis.
- Neryškus apšvietimas ir raminamieji judesiai, jei kūdikis dar nėra visiškai įsiau drinęs.
- Maudymasis vonioje, prieblandoje, kartu su mama (puiku, jeigu yra žmogus, galintis palaikyti kūdikį, kol jūs pasiruošite vonią). Tinka dar neįsiklykusiam kūdikiui.
- Bandykite ne suptis, o judėti aukštyn žemyn. Eisena galėtų būti šiek tiek šokčiojanti.
- Energingai šokite kartu, ypač jei pavyko atrasti kūdikiui patinkančią muziką.
- Tekantis vanduo, radijo šnypštimas, dulkių siurblys arba skalbyklė skleidžia „baltąjį“ triukšmą.
- Pakeiskite aplinką: kitas kambarys, kita kambario stebėjimo vieta, laukas.
- Eikite apsipirkti! Pasivažinėjimas automobiliu ir kiti žmonės bei vaizdai gali padėti atsikratyti „užkeikimo“.
- Atsisėskite gimnastikos ar gimdymo kamuolio laikydama kūdikį rankose ir pasisūpuokite aukštyn žemyn.
- Jeigu leidžia oro sąlygos, išeikite į lauką su kūdikiu nešyklėje. Tai dažnai nuramina kūdikius, o ir jums bus puiki mankšta! Nešyklėje kūdikis netgi gali diskretiškai pažįsti, jums vaikstant.
- Dar kartą pažindykite. Alkis dažniausiai nėra pirmoji kūdikio neramumo priežastis, tačiau žindymas dažnai būna problemos sprendimas; žindymas ramina kūdikį.

Kas padeda jums?
