

# بكاء الطفل المستمر اسبابه وكيف يمكنك تهدئته طفلك ؟



الأربعاء 29 سبتمبر 2021 05:32 م

تشثكي العديد من الامهات من بكاء الطفل المستمر وتسأل عن ابرز اسباب البكاء المستمر وكيف يمكن تهدئة الطفل ؟ إن طفلك يعتمد عليك بشكل كبير فى تلبية كل طلباتها سواء كان الطعام او الدفئ او لتعطيها الشعور بالراحه، وان البكاء عند الطفل هو طريقته فى محاوله التواصل معك للحصول على احتياجاته وللفت انتباهك . وفى بعض الاحيان يكون من الصعب عليك معرفه اسباب بكاء طفلك وما هى احتياجاته التى يريد الحصول عليها و بينما ينمو طفلك فانه يتعلم طرق جديده للتواصل معك مثل التواصل بالعين و الابتسام و اصدار الاصوات

أسباب بكاء الطفل :

ولكن فى تلك الاثناء نقدم اليك بعض الاسباب التى قد تدفع طفلك للبكاء وما الذى يمكنك القيام به من اجل ل قبل ان يكون بحاجة الى الطعام تهدئته

1. قد يبكى طفلك لانه جائع:

الجوع هو واحد من اكثر الاسباب شيوعا التى يبكى الطفل بسببها وخصوصا اذا كان طفلك حديث المولد، فكلما صغر عمر طفلك كلما زادت احتماليه انه يبكى بسبب الجوع ان معدة طفلك صغيره ولا يمكنه ابقاء الكثير من الطعام بداخلها ولذلك فانه لا يستغرق وقت طويل قبل ان يكون بحاجة الى تناول الطعام مره اخرى

ولذلك فاذا كنت ترضعى بطريقه طبيعيه فحاولى ارضاعه مره اخرى حتى وان لم يكن قد مر على اخر رضاعه فتره طويله وسوف يعلمك طفلك بطريقته عندما يحصل على كفايته من الرضاعه عن طريق ابتعاده عن ثديك و ان يكف عن البكاء واذا كان طفلك يرضع الحليب الصناعى فان طفلك قد لا يحتاج الى تناول المزيد من الحليب قبل ساعتين على الاقل بعد اخر رضعه له

ولكن على الرغم من ذلك فان كل طفل يختلف عن الاخر فاذا لم يكن طفلك قادرا على اكمال زجاجة الحليب مره واحده فربما يفضل تناولها على مراحل وفى تلك الحاله فيمكنك ان تقدمى اليه الحليب مره اخرى عند البكاء

2. قد يبكى طفلك بسبب اصابته بالمغص :

اذا كان طفلك كثير البكاء ولا يوجد اى شئ غير صحى به فربما يكون مصاب بمغص فى البطن ، ومن اعراض اصابته بالمغص ان طفلك يصبح احمر اللون و مجهد وتفشل كل محاولتك فى تهدئته وقد يقبض على يه او يرفع ركبتيه او يقوس ظهره

ان السبب الاساسى لاتمرار بكاء الطفل غير واضح ولكنه شائع عند الاطفال ويعتقد العديد من الخبراء انه مجرد مرحله عاديه من مراحل النمو ويعتقد خبراء اخرون ان السبب قد يكون مترافق لوجود مشكلات فى المعده والتى ضمن ضمنها حساسيه او عدم تحمل للحليب او قد يكون بسبب الامسك او القئ اذا كنت عتقد ان بكاء طفلك يتزايد فمن الافضل الذهاب به الى الطبيب للتأكد من عدم وجود اى مشكلات خطره به ومن الهام التذكر ان مغص الاطفال يميل الى بلوغ ذروته عند بلوغ الطفل عمر شهرين ويبدأ فى الاختفاء عند بلوغ سن الثلاث او اربع اشهر

3. قد يبكى طفلك لحاجته الى ان يتم حملة:

ان طفلك يحتاج الى الكثير من الاحضان والتواصل الجسدى والاطمئنان و الراحة ولذلك فان بكاء طفلك قد يعنى انه فقط يحتاج الى من يحمله ولذلك فان حمل طفلك و التمايل به و الغناء له قد يساعد على تهدئته .

4. الطفل فى حاجه الى النوم:

قد يجد طفلك صعوبه فى الخلود الى النوم وخصوصا اذا كان مجهد جدا ، وكلما كان طفلك صغير كلما كانت علامات احتياجه الى النوم

واضح وسوف تحتاجين الى عد اسابيع فقط من اجل معرفه تلك العلامات ومن ضمن العلامات التى توضح حاجه طفلك الى النوم هو البكاء من ابسط الاشياء و النظر الى الفراغ و ان يكون هادئ وثابت فى مكانه .ولذلك فحاولى ارضاع طفلك فى عرفه هادئه حتى يستطيع ان يهدئ و يخلد الى النوم

5. يشعر بالبرد او الحر:

يمكنك معرفه اذا ما كان طفلك يشعر بالبرد او الحر عن طريق تحسس معدته او مؤخره عنقه ولا يجب الاعتماد على حراره يدين او ارجل طفلك حيث انهم غالبا ما يكونوا ابرد من باقى جسمه ابقى درجه حراره عرفه طفلك بين 16 درجه و 20 درجه وضعه على ظهره مع وضع قدمه على الغطاء وبتلك الطريقه لن يستطيع يشعر بالحر .

واحرص على ان لا تلبس طفلك الكثير من الملابس حتى لا يشعر بالحر الشديد وكقاعده عامه فان طفلك يحتاج الى ارتداء طبقه ملابس اضافيه عما تحتاج انت الى ارتدائه

4. يحتاج الى تغيير حفاظه:

قد يكون بكاء طفلك بسبب ان حفاظه قد يكون مبلول او فاسد وربما لا يؤثر هذا فى بعض الاطفال الا عندما تبدأ بشرتهم فى التهيج واذا كان طفلك لا يحب تغيير حفاظه فان هذا قد يكون بسبب احساس الهواء البارد الذى يحدث على بشرته

وبعد اسبوع من الولاده فانك سوف تصبح خبير فى تغير الحفاظ سريعا وقد يمكنك ايضا تشتيت طفلك عن طريق الغناء له او وضع لعبه لينظر اليها خلال تغيير حفاظه .

5. طفلك ليس بصحه جيده:

اذا كان طفلك ليس بصحه جيده فغالبا ما سيكون صوت بكاءه مختلف عن المرات الاخرى ، فقد يكون صوته ضعيف ومتسارع و مستمر او قد يكون ذو نبره صوت مرتفعه وكذلك فاذا كان طفلك يبكى باستمرار ثم اصبح فجاه هادئا على نحو غير معتاد فانه ايضا قد يكون متعبا وكذلك فان بدايه ظهور الاسنان قد يتسبب فى ان يجعل طفلك كستاء اكثر من المعتاد وغالبا ما يكون الاطفال متهيجين و غير مستقرين فى الاسبوع الذى يسبق ظهور الاسنان الجديه .

لا يوجد من يعرف طفلك اكثر منك ولذلك فاذا شعرت ان هناك شئ غير طبيعى فى طفلك يجب عليك الذهاب به الى الطبيب

طرق تهدئة بكاء الطفل :

كلما تزداد معرفتك بطفلك سوف تتعرف على اكثر الطرق التى يمكنك بها تهدئته واذا لم يفلح اطعام فطلك او حمله فى تهدئته اليك بعض الطرق التى قد تفيد :

1-اصدار اصوات :

عندما يكون طفلك فى رحمك فانه يستطيع سماء صوت ضربات قلبك وغابلا ما يستمتع طفلك عندما تحمله قريب منك لانه يستطيع سماع ضربات قلبك وكذلك فان هناك بعض الاصوات الاخرى التى تحاكي الاصوات التى سمعها الطفل فى الرحم مثل اصوات مكنسه او غسله الملابس او مجفف الشعر كل تلك الاصوات قد تساعد فى تهدئة طفلك وجعله يخلد الى النوم .

وكذلك فان الضوضاء البيضاء قد تساعد فى تهدئة طفلك ويمكنك تنزيل تطبيقات من الموبايل او شراء بعض الالعاب التى تحتوى على اصوات امواج المحيط او تساقط الامطار

2- هزهه طفلك:

يحب معظم الاطفالا عندما يتم هزهههم ويمكنك هزهه طفلك عن طريق:

يمكنك هزهه طفلك على ذراعيك بينما تتمشى به

يمكنك الجلوس معه على كرسى هزاز .

كما يمكنك ايضا اخذه فى رحله بالسياره

3-تدليك معدة طفلك :

يمكنك باستخدام زيت غير معطر او الكريمات المستخدمه خصيصا للاطفال ان تقومى بدعك بطن طفلك او ظهره على عكس اتجاه عقارب الساعه

ان تدليك معدة طفلك قد تساعد على الهضم وكذلك فان لمستك سوف تساعد على تهدئته و اعطائه الشعور بالراحه . وكذلك فان تدليك طفلك باستمرار يساعد على التقليل من بكائه .