

குழந்தை அதிகமாக அழுகிறதா? – எளிய தமிழ் வழிகாட்டி

1. முதலில் உங்களுையே அமைதியாக்குங்கள்

குழந்தை அழுத்தால் பெற்றோருக்கு பதட்டம் வரும். ஆழ்ந்த மூச்சு விடுங்கள். சில விநாடிகள் அமைதியாக இருந்தால் நீங்கள் தெளிவாக யோசிக்க முடியும்.

2. குழந்தை அழுவதற்கான பொதுவான காரணங்கள்

- நனைந்த டயப்பர்
- பசி
- கக்கல் வராமல் இருப்பது
- தூக்கம்
- அதிக சூடு/குளிர்
- அதிக ஒலி/வெளிச்சம்

3. இவை சரியாக இருந்தும் அழுகை தொடர்ந்தால்

- காய்ச்சல்
- விரலில் முடி சுற்றி இருப்பது
- வயிற்றில் வாயுத் தொல்லை
- வலி இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும்

4. குழந்தையை அமைதிப்படுத்தும் 10 வழிகள்

- 1) சுவாட்ல்
- 2) பக்கமாக/வயிற்றில் பிடித்தல் (தூக்கத்தில் வேண்டாம்)
- 3) ஷ்ஷ் / வெள்ளை சத்தம்
- 4) ஆட்டி ஆட்டம்
- 5) சப்புதல்
- 6) பேபி-வேயரிங்
- 7) வெந்நீர் குளியல்
- 8) மசாஜ்
- 9) சூழலை மாற்றுதல்
- 10) உதவி கேட்பது

மருத்துவரை எப்போது பார்க்க வேண்டும்

- 2 மாதத்திற்குள் உள்ள குழந்தைக்கு காய்ச்சல்
- அதிக வாந்தி / வாந்தியில் இரத்தம்

- பால் குடிக்காமல் இருப்பது
- நனைந்த டயப்பர் குறைவாக இருப்பது
- அதிக எரிச்சல் / அதிக தூக்கம்
- பெற்றோர் உணர்வில் ஏதோ தவறு இருப்பது