

## Αποκωδικοποιήστε το κλάμα του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Το κλάμα είναι πάντα ένα σημάδι ότι το μωρό χρειάζεται κάτι. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να το ερμηνεύουμε.**

Το μωρό δεν μπορεί να κλάψει διαφορετικά κάθε φορά που θέλει να εκφράσει μία διαφορετική ανάγκη, όπως μπορούν να κάνουν οι μεγάλοι. Αυτό που αλλάζει είναι ο τόνος ή η ένταση που δείχνουν το μέγεθος της δυσαρέσκειάς του. Παρατηρώντας λοιπόν αυτά τα δύο στοιχεία μπορείτε να καταλάβετε το λόγο για τον οποίο το

μικρό σας είναι δυσαρεστημένο:

- Ένα κλάμα **δυνατό και ρυθμικό**, το οποίο δυναμώνει σιγά - σιγά, είναι ένδειξη ότι υπάρχει από μικρή έως μέτρια δυσαρέσκεια. Τις περισσότερες φορές εκφράζει έτσι την πείνα του. Σημαίνει ότι μπορεί να ησυχάσει ακόμα και με λίγο νερό, αλλά για λίγο μόνο. Αν όμως του δώσετε γάλα, το πιθανότερο είναι να λύσετε το πρόβλημα.

- Ένα κλάμα **αυθόρμητο και πολύ διαπεραστικό** από την αρχή είναι δείγμα έντονης δυσαρέσκειας. Θυμίζει τη σειρήνα του ασθενοφόρου, γιατί είναι έντονο και ρυθμικό. Δεν πρέπει να σας πανικοβάλλει. Έντονη δυσαρέσκεια δεν σημαίνει απαραίτητα και πόνο. Εκείνο που ενοχλεί το παιδί τις περισσότερες φορές είναι μία δυσάρεστη αίσθηση για κάτι: μπορεί να σημαίνει ότι το παιδί έχει βραχεί ή έχει λερωθεί, ότι ζεσταίνεται πολύ, ότι θέλει να κάνει ο, τι συνήθως ή ότι το ενοχλεί η πάνα του.

- Ένα κλάμα που εκδηλώνεται **πάντα στις ίδιες συνθήκες** μάλλον σχετίζεται με την αίσθηση που έχει αυτές τις στιγμές το παιδί. Αν, για παράδειγμα, το μωρό κλαίει κάθε φορά όταν το γδύνετε για να το αλλάξετε ή για να το κάνετε μπάνιο, μπορεί να το ενοχλεί η αίσθηση ότι δεν ακουμπάει τίποτα επάνω στο σώμα του κι έτσι να νιώθει πιο ευάλωτο. Στην περίπτωση αυτή, μια μαλακή πετσετούλα επάνω στην κοιλίτσα του μπορεί να δώσει τη λύση.

### **Φταίνε οι κολικοί;**

Μία από τις αιτίες του ασταμάτητου κλάματος λέγεται ότι είναι και οι κολικοί. Εκδηλώνονται κάθε πρωί την ίδια ώρα (ή αργά το μεσημέρι ή το βράδυ), το μωρό κλαίει απαρηγόρητα και καμία βοήθεια δεν φαίνεται να το ανακουφίζει. Στην πραγματικότητα όμως, οι τελευταίες μελέτες δείχνουν ότι το έντερο και οι συσπάσεις του δεν ενοχοποιούνται πάντα για το κλάμα του μωρού. Η κοιλίτσα που τεντώνεται και σκληραίνει είναι συνέπεια αυτού του έντονου κλάματος -το οποίο είναι οπωσδήποτε το πιο επίμονο και εκνευριστικό- και όχι η αιτία που το προκάλεσε, η οποία δεν είναι γνωστή. Το κλάμα των κολικών ανταποκρίνεται σ' αυτό που οι επιστήμονες ονομάζουν «ο νόμος των τριών»: διαρκεί για τουλάχιστον 3 ώρες, 3 μέρες την εβδομάδα, τουλάχιστον 3 εβδομάδες. Μετά περνάει χωρίς καμία επίπτωση. Μόνο το 10% των κολικών οφείλεται σε διατροφική αλλεργία.

### **Βοήθεια: έχω δοκιμάσει τα πάντα, αλλά δεν σταματάει!**

Δοκιμάστε κι αυτά τα τρικ και ίσως σας βοηθήσουν:

- Ξαπλώστε το μωρό επάνω σας έτσι ώστε η κοιλίτσα του να ακουμπάει στο στήθος σας: οι χτύποι της καρδιάς σας το καθησυχάζουν και το βοηθούν να ηρεμήσει.
- Βάλτε στην πρίζα την ηλεκτρική σκούπα. Οι συνεχόμενοι μονότονοι ήχοι, π. χ. το βουητό του ανεμιστήρα, του σεσουάρ ή της ηλεκτρικής σκούπας συνήθως ηρεμούν τα μωρά.

- Πάρτε το μωρό στην αγκαλιά σας, τυλίξτε το με μια κουβερτούλα κι αρχίστε να το κουνάτε. Ή καθίστε αγκαλιά σε μια κουνιστή πολυθρόνα. Ο συνδυασμός της αγκαλιάς και του απαλού λικνίσματος κάνει θαύματα.
- Βγείτε μια βόλτα έξω με το καρότσι ή με το αυτοκίνητο. Η αλλαγή του περιβάλλοντος και η ρυθμική κίνηση μπορούν να βάλουν τέλος σε ένα κλάμα που φαινόταν ότι δεν θα σταματήσει ποτέ.

### **Μη χάνετε την ψυχραιμία σας**

Το απαρηγόρητο κλάμα του μωρού είναι μια... δοκιμασία και σίγουρα δεν έχετε πάντα την ενέργεια, την αντοχή και τη γαλήνη να το αντιμετωπίσετε. Είναι σαν ένα τηλέφωνο που χτυπάει ασταμάτητα κι ύστερα από λίγο δεν μπορείς να το ανεχτείς. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αισθάνεστε εκνευρισμένοι ή να πανικοβάλλεστε, αν δεν καταφέρνετε να κάνετε το μωρό σας να σταματήσει. Τις στιγμές αυτές που σας εγκαταλείπει η ηρεμία και αντοχή, ακόμη και η πιο υπομονετική και τρυφερή μανούλα ή ο πιο ανεκτικός μπαμπάς, μπορεί να εκνευριστεί τρομερά και να θέλει να βάλει τα κλάματα.

Όταν το μωρό κλαίει για ώρες, για να μην εξαντληθείτε και χάσετε τον έλεγχο, το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι ένα μικρό διάλειμμα 15 λεπτών και - στην καλύτερη περίπτωση - να φωνάξετε κάποιον να μείνει με το μωρό. Αυτό το χρονικό διάστημα μπορεί να λειτουργήσει πολύ θετικά για εσάς, αφού έτσι θα ανακτήσετε τις δυνάμεις και την ηρεμία που σας χρειάζεται για να βάλετε την κατάσταση υπό έλεγχο.

### **Πόσο κλαίνει τα μωρά;**

Στην ηλικία των πέντε ημερών ένα νεογέννητο κλαίει για 100 περίπου λεπτά κάθε πρωί. Το κλάμα σε αυτές τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του δεν σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι κάποια νεογέννητα κλαίνε πολύ, γιατί δεν έχουν ακόμη προσαρμοστεί στη ζωή έξω από την κοιλιά της μαμάς τους ή γιατί η νευροσωματική τους ανάπτυξη, η οποία είναι τρομερά γρήγορη αλλά και πολύπλοκη, τους προκαλεί ένταση και ταραχή. Όταν περάσει αυτή η περίοδος της προσαρμογής στον έξω κόσμο, τα μωράκια κλαίνε λιγότερο. Με τη συνεργασία του **Παναγιώτη Χρηστίδη** (παιδίατρος).

*Από: Καραγιάννη Ελένη*

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)