

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezd?lap](#) > Miért sír a baba sötétedéskor?

Cikk megosztása

X



Miért sír a baba sötétedéskor?

Ahogy besötétedik, minden este ugyanabban az id?ben sír a baba vigasztalhatatlanul. Talán fél a sötétben? Vagy fáj valamije?

<https://www.nestlebaba.hu/miert-sir-baba-sotetedeskor> [1]

[2] [3] [4]



Miért sír a baba sötétedéskor?

Ahogy besötétedik, minden este ugyanabban az időben sír a baba vigasztalhatatlanul. Talán fél a sötétben? Vagy fáj valamije?

2020/04/15 11:17

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Az elején még nem tulajdonítasz különös jelentőséget az egésznek, de lassanként az aggodás befészkei magát a mindennapjaitokba, hogy vajon miért sír a babád sötétedéskor. A legnyomasztóbb érzés a tehetetlenség amiatt, hogy hiába is próbálkozol, egyszerően nem tudod megvigasztalni a kisbabádat. Elmagyarázzuk, mi is történik ekkor, és adunk néhány tippet ahhoz is neked, hogyan tudsz segíteni a csemetédnek túljutni ezen az átmeneti időszakon.

Miért sír ennyire?

Az éjszakai félelemhez kapcsolható sírás könnyen felismerhető, és nem lehet összekeverni azzal a sírással, amikor a gyermek éhes vagy fáj valamije. A kisbaba szinte dühösnek látszik, és akár órákon át képes visítani. Az egész a nap végén indul, általában az éjszaka kezdetekor.

Nem kell aggodnod, hiszen nem egy véresen komoly problémáról van szó. Ez a fajta sírás egyáltalán nem azt jelenti, hogy a kisbaba hisztizik. Arról van szó, hogy az anyaméhben egészen más ritmusban létezett, a koraesti órákban volt fenn, akkor volt a legaktívabb, tehát pont fordítva, mint most. A babádnak nehezebbre esik az átállás, és a sírás az az eszköz, amely segítségével hozzászokik lassan az új alvás-ébrenlét ritmushoz.

Számos gyermekgyógyász hisz abban, hogy ez a kis közzjáték támogatja a babát abban, hogy túljusson a nap folyamán felhalmozódott új élményeken, érzelmeken, és segít abban is, hogy felszabaduljon a piciben lévő feszültség. A sírás az egyetlen, számára elérhető kommunikációs eszköz. Nyugodj meg, hiszen az életében ez csupán egy átmeneti korszak, amelynek hamar vége szakad!

Reagálj helyesen!

Nincs semmilyen tuti recept, ami minden babánál beválik. Minden gyermek más, és csak rajtad áll, hogy megtaláld-e a nektek legmegfelelőbb megoldást. Egy dologban teljesen

biztos lehetsz, mégpedig abban, hogy a picinek szüksége van rád, így nem tanácsos hagyni ?t addig sírni, ameddig abba nem hagyja. A babádnak szüksége van arra, hogy így fejezze ki magát, azért, hogy képessé váljon az alkalmazkodásra, így ne akard, hogy azonnal hagyja abba a sírást!

Megoldást jelenthet, ha a karjaidba veszed ?t, és kedvesen suttogsz neki. Akadnak olyan kisgyerekek, akik például azt szeretik, ha sétálunk velük, esetleg egy fürd? vagy gyengéd masszírozás is szóba jöhet. Pár perc múlva pedig már vissza is teheted a kiságyba. Ha még mindig kicsit nyugtalannak látod, ne ess kétségbe, hiszen ez is természetes: a babák az elalvás el?tt mindig többet mocorognak. Valószínűleg hamarosan elszenderedik.

Csábítónak t?nhet el?ször, hogy a gyerek a karodban alszik el. Az els? pár hét után azonban tedd ?t a saját ágyába, akkor, amikor még ébren van. Ott békességben szophatja a hüvelykujját, vagy magához szoríthatja a kedvenc játékát, meglátod, majd hamarosan el is alszik...

Bár olykor-olykor nem könny?, de fontos, hogy próbálj meg nyugodt maradni ebben az id?szakban! Ha nem így teszel, a baba érezni fogja benned a feszültséget, amely csak tovább fokozza a rossz érzését. Türelmesnek kell lenned, mert ez az id?szak pár hétt?l akár pár hónapig is eltarthat!

A baba alvásával kapcsolatos hasznos tippekért [kattints](#) [6]!

Éjjel is felébred?

Sokszor felébredsz babád sírására éjszaka? Ne aggódj, hiszen ez is természetes és ugyancsak átmeneti id?szak! Mármint az éjszakai ébredés, amelyen a gyermekek többsége általában 6 hónapos korától 5-6 éves koráig átesik. Miel?tt kétségbeesnél, gondolj arra, hogy ez a fajta alvási „rendellenesség” fontos szerepet játszik a gyermek szellemi és érzelmi egyensúlyának kialakulásában.

A témában további hasznos információkat [itt](#) [7] találsz.

[Tovább](#) [8]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/miert-sir-baba-sotetedeskor>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/miert-sir-baba-sotetedeskor>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/miert-sir-baba-sotetedeskor&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/sotet_sir.jpg&d](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/miert-sir-baba-sotetedeskor&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/sotet_sir.jpg&description=sír%20a%20baba%20sötétedés%20kor?from_referer=https://www.nestlebaba.hu/miert-sir-baba-sotetedeskor)
sír a baba sötétedéskor?

[3] [https://twitter.com/share?text=Miert%C3%A9rt%20s%C3%ADr%20a%20baba%20s%C3%B6t%C3%A9ted%C3%A9skor](https://twitter.com/share?text=Miert%20sír%20a%20baba%20sötétedés%20kor&url=https://www.nestlebaba.hu/miert-sir-baba-sotetedeskor)
sír-baba-sotetedeskor

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/miert-sir-baba-sotetedeskor>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6691>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/honnan-tudhatom-hogy-babam-jol-alszik-e>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/mit-tegyek-ha-felsir-ejjel-babam>

[8] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>