

گریه نوزاد ماهه بی خوابی تان نشود!

این مطلب به صورت رسمی تایید شده است: رها کردن نوزاد به حال خودش در هنگام گریه تا زمانی که به خواب فرو رود، نه بی رحمانه است و نه ضرری برای سلامت روانی کودک یا والدینش دارد...



این مطلب به صورت رسمی تایید شده است: رها کردن نوزاد به حال خودش در هنگام گریه تا زمانی که به خواب فرو رود، نه بی رحمانه است و نه ضرری برای سلامت روانی کودک یا والدینش دارد.

خبرگزاری آلمان از سیدنی گزارش داد، به گفته پژوهشگران در بیمارستان رویال کودکان در ملبورن استرالیا، آنچه آنها تکنیک گریه کنترل شده می خوانند می تواند به حل مشکلات خوابیدن کمک و از افسردگی مادران جلوگیری کند.

والدین به جای اینکه فوراً به سوی نوزاد در حال گریه بدوند، بهتر است آرام مانده و منتظر بمانند تا فرزندشان بخوابد. با این حال، نوزادان زیر 6 ماه را نباید تنها گذاشت، چون باید در طول شب هم به آنها غذا داد.

پژوهشگران ملبورن این تکنیک را بر روی 328 نوزاد هشت تا 10 ماهه امتحان کرده و در 45 درصد موارد با کاهش مشکلات خواب مواجه شده اند. در تحقیق بعدی که بر روی 23 کودک 6 ساله صورت گرفت، پژوهشگران با هیچ عوارض جانبی یا افزایش موارد افسردگی در مادران مواجه نشدند.

آنا پرایس، یکی از این پژوهشگران گفت: "خوشبختانه، این مدرک به والدینی که می خواهند خواب فرزندانشان را با استفاده از این استراتژی ها مدیریت کنند، اطمینان مضاعفی می دهد. ما کاملاً درک می کنیم که شنیدن صدای گریه کودک برای والدینش سخت است، اما بهتر است بدانید که خویشتن دار باشید، آسیبی به فرزندتان نمی رسد."

این یافته ها حاصل خاتمه 6 سال تحقیق است که در ماه جاری میلادی به کنگره بهداشت جهانی مربوط به پزشکی داخلی در ملبورن ارائه شد.