

KAKO DA UPOZNAM SVOJE NOVOROĐENČE?

How Do I Get to Know My Newborn

Gledajte, gledajte, gledajte! Možda ćete biti zapanjeni svim načinima kojim Vaše novorođenče može komunicirati s Vama i što sve možete naučiti samo promatrajući. Novorođenčad dolazi s "uputama", ali nije ih uvijek lako čitati! Čak i novorođenčad ima ritmove i raspoloženja koja se mijenjaju tijekom dana. Promatranjem i iskušavanjem različitih načina odgovaranja, naučit ćete prepoznati kako Vaše dojenče reagira na svijet koji ga okružuje i što mu je potrebno da bude mirno i sretno.

Dok gledate i slušate svoje dijete, možda ćete biti iznenađeni i začuđeni što sve ono može. Djeca se rađaju spremna za učenje i vidjet ćete jedinstvene načine na koje se ona prilagođavaju svijetu oko sebe. Možda ćete zapaziti da:

❑ ***Vaše dojenče komunicira na mnogo različitih načina***

Unatoč činjenici da dojenče ne govori, ono ima mnogo načina na koje Vam daje do znanja kako se osjeća – pokazuje interes promatranjem Vašeg lica, traži sigurnost hvatanjem Vašeg prsta, okreće glavicu kada mu je dosta i plače kad je nesretno. Novorođenčad doživljava uglavnom osjećaj neugode ili osjećaj mira i opuštenosti.

❑ ***Vaše dojenče treba ravnotežu mira i stimulacije***

Čak su i sasvim mala djeca zainteresirana za svijet oko sebe. Oni mogu mnogo motriti i aktivno istraživati svoju okolinu. Oni okreću glavicu i lagano motre; slušaju i odgovaraju na poznate glasove i mogu se usmjeriti na elemente velikog kontrasta, kao što je Vaše lice. Dojenče najbolje reagira na nježno dodirivanje, govor i pjevanje, a kada mu je dosta, to Vam pokazuje tako što okreće glavu na drugu stranu, uznemireno je ili jednostavno zaspi.

❑ ***Vaše je dojenče ponekad uznemireno, a ponekad plače.***

Dojenče na različite načine može pokazivati nelagodu ili uznemirenost. Kad je Vaše dijete uznemireno, vidjet ćete da je vrlo živahno i da maše rukicama ili udara nogicama, a ponekad i malo zaplače. Oči mogu biti širom otvorene ali pogleda koji nije usmjeren na Vas, a mogu biti i zatvorene. U svakom slučaju, možda nećete moći zadobiti potpunu pažnju svog djeteta. Ono treba Vašu pomoć da se oslobodi uznemirenosti.

Vjerojatno nećete imati problema u prepoznavanju plača svog djeteta. Plač se može razlikovati ovisno o tome je li dojenče gladno, usamljeno, umorno ili mokro. Dijete koje plače daje Vam na znanje da mu treba pomoć i često će trebati Vašu pomoć da se smiri. Malo dijete se ne može razmaziti time što ga podižete kad plače; ono tako zapravo uči vjerovati Vam da ćete izaći u susret njegovim potrebama. To mu pomaže da se osjeća mirno i sigurno. A kada se osjeća mirno i sigurno, ono osjeća Vašu ljubav i njegu.

□ ***Vaše dojenče ponekad spava duboko, a ponekad ne***

Dojenče mnogo spava. Kada je Vaše dijete u dubokom snu, ono se odmara i raste. Tijekom tog razdoblja dubokog sna ono može isključiti gotovo sve što se događa oko njega i tada ćete ga jako teško probuditi. U takvim trenucima, poštujujte djetetovu potrebu da se odmara i pričekajte da se probudi kako bi ga onda nahranili ili se s njim igrali.

Kad Vaše dojenče ne spava duboko, oči su mu zatvorene, ali ponekad ćete moći vidjeti kako mu se ispod kapaka pomiču očne jabučice. Jednako tako, možda ćete primijetiti da je disanje pomalo nepravilno, da se dojenče pomiče ili mijenja izraz lica. Vaše dijete se može i pomalo uznemiriti ili čak i nakratko zaplakati, a tada nastaviti spavati. Ako podignete dijete dok je u takvom snu, vjerojatno će se probuditi.

□ ***Vaše je dojenče ponekad pospano, a ponekad budno***

Čak i novorođena djeca imaju kratka razdoblja budnosti koja se povećavaju kako ona rastu. Kad su budna, tijela su im mirna, oči širom otvorene i pokazuju interes gledajući u Vaše lice ili slušajući Vaš glas. Zapravo, kad je dojenče budno i usmjereno, za njega je najbolja aktivnost slušanje Vašeg glasa i gledanje Vašeg lica. Dok mu govorite, polako pomičite svoje lice s jedne strane na drugu i gledajte može li Vas ono slijediti.

Kad je dojenče pospano, oči mu se povremeno otvaraju i zatvaraju. Kad su otvorene, oči izgledaju "teško". Dijete se može učiniti neusmjereno ili izgledati omamljeno. U takvim trenucima dijete lako može zaspati, ili se, ako vidi neko lice ili čuje neki glas, može razbuditi.

Upoznavanje Vašeg djeteta uključuje mnogo novih i intenzivnih interakcija. Dajte si vremena da se prilagodite. Pokušajte svesti svoje obveze na najmanju mjeru i odmarajte se kad Vaše dijete spava. Vrlo se lako izmoriti. Razgovor s drugim roditeljima ili uključivanje u neku grupu roditelja mogu Vam pomoći da dobijete podršku i nove vidike. Prihvatite ponuđenu pomoć ili je sami zatražite. Dajte si vremena da promatrate svoje dijete i naučite biti roditelj toj novoj maloj osobi.