



## Ko dojenček joka

Vsi dojenčki jokajo. To je enostavno dejstvo življenja. Kar ob tem ni tako zelo enostavno, je to, kako starši ob otrokovem joku ravnamo. Vaša mati vam je morda povedala, da dojenčka ne smete razvaditi s tem, da ga prepogosto vzamete v naročje. Vaša najboljša prijateljica vam pravi, da dojenčka ni možno razvaditi z ljubeznijo in pozornostjo. Vaša sosedka pravi, da se morajo otroci že kot dojenčki naučiti samostojnosti, sicer bodo viseli na vas večno.

In tako se znajdete pred vrati otroške sobice, poslušate jok svojega otroka in ne veste, kaj lahko storite. Dojenčka ste podojili, podrl je kupček, zamenjali ste pleničko. Seveda svojemu dojenčku želite vse dobro, toda kaj je najboljše, kar lahko storite?

Prosim, ne razumite me narobe. Ne pravim, da je to, da vaš dojenček joka nekaj slabega. Pravzaprav – to, da dojenček joka – je zelo dobro. Dojenček nam z jokom sporoča, da nekaj ni v redu. Po vrsti:

1. Ali je dojenček lačen? Nahranite ga.
2. Ali je dojenček moker? Zamenjajte pleničko.
3. Ali je dojenček osamljen? Dvignite ga v naročje.
4. Ali dojenčka dajejo vetrovi? Pomagajte mu podreti kupček
5. Ali je dojenčku hladno/pretoplo? Oblecite ga primerno.

Problem nastane, ko nič od zgoraj naštetega NE DELUJE. Znanstveniki, ki so preučevali jok dojenčkov so ugotovili, da eden od petih dojenčkov joka zaradi neznanega razloga. Jok dojenčka je neverjeten, para nam srce, po telesu pošilja hormone in starši imamo nujno željo, da jok našega otroka utihne. Za to bi storili vse. Starši, ki imajo dojenčke, ki neprestano jokajo in jih cele dneve in noči nosijo v naročju, se ne le sprašujejo, kaj delajo narobe, ampak se srečujejo še z mnenjem okolice: »Ja, dojenček se bo razvadil.« Kot da to pomaga?! In ne smemo pozabiti na občutke, da smo nesposobni starši. Tudi ti znajo biti zelo hudi. Današnji starši imajo precej manj spretnosti iz znanj o skrbi za dojenčka kot prejšnje generacije. Ali ni zanimivo, da je v naši kulturi potrebno več ur praktičnega pouka za vozniški izpit, za starševstvo pa ne potrebujemo prav ničesar?

### Jok je dober za pljuča

No, v resnici je jokanje tako dobro za razvoj pljuč kakor je krvavitev dobra za žile (Lee Salk).

V mnogih letih so mnogi starši spoznali, da dojenčki jokajo in nato zaspijo. Zato so nekateri »strokovnjaki« predpostavljali, da dojenčki morajo jokati, da razvijajo pljuča in da ob tem izpustijo vse vetrove, da lahko mirno zaspijo. No, to ne drži. Ideja, da je jokanje dojenčka dobro zanj je popolnoma nelogična tako z biološkega kot evolucijskega gledišča. Prvič: zdravi dojenčki, ki ne jokajo, imajo prav tako zdrava in razvita pljuča kot otroci, ki jokajo. Drugič: dojenček v pradavnini bi se z jokom izpostavljal nevarnosti, saj je jok privabljal sovražnike v rodovno skrivališče.

Saj vaš otrok ni majhen ekonom lonec, ki mora »spustiti paro« preden se ohladi. Puščati dojenčka jokati je tako, kot bi nastavili ušesa ob vaš avto, ki ima vklopljen alarm in čakali, da

baterija odpove. No, sedaj sem prepričana, da nekateri, ki tole berete, razmišljate: »Tudi jaz se počutim bolje, ko se dobro izjočem«. Seveda je to popolnoma res. Toda, odrasli jokamo nekaj minut, dojenčki pa lahko jokajo ure in ure.

Prepričana sem, da mnogi starši, ki pustijo svojega dojenčka jokati, dokler onemoglo ne zaspi, to storijo zgolj po nasvetu drugih (pametnjakovičev), ker se bojijo, da bo otrok razvjen ali enostavno, ker so popolnoma obupani in izčrpani. To zadnje dejanje je bolj iz obupa. Žalostno, a v marsikateri šoli za starše še vedno slišimo nasvet, naj dojenčka, ki dalj časa joka, položimo v posteljico, zapremo vrata, odidemo v najbolj oddaljeno sobo in navijemo glasno glasbo – da ne bi slišali jokati lastnega otroka.

Vsi strokovnjaki za vzgojo poudarjajo, kako pomembno je, da smo odrasli vztrajni v postavljanju meja in pravil in da se vedno enako odzovemo. Toda, kakšen dan lahko otroka pomirimo, kakšen dan pa prav noben recept za pomiritev ne pomaga več. Kaj pa tedaj? Obstaja bistvena razlika med dveletnikom, ki joka, ker mu v trgovini ne kupimo lizike, in jokajočim dvomesečnim dojenčkom. Če mislite, da je treba disciplinirati in vzgajati že dojenčka, se krepko motite in prehitevate dogodke.

Dojenčki jokajo iz različnih, toda enakovredno pomembnih razlogov. Dolgčas ali osamljenost, želja po družbi staršev so tudi lahko vzroki, da se dojenček počuti zelo nesrečnega, enako kot če je lačen ali ga mučijo prebavni vetrovi. Jokajoči dojenček vas v vseh situacijah res potrebuje. Z jokom komunicira z vami – jok pomeni, da nekaj potrebuje. Doklerjoka, njegovi potrebi ni bilo zadoščeno. Sistem je zelo enostaven, podoben alarmu proti vlomilcem: če je nekaj narobe, se bo oglašal, dokler ga ne izklopimo. Ker pa dojenček ni stroj, »zvoka« ne more proizvajati neskončno dolgo. Ko se utruji, bo prenehal jokati. A ne zato, ker naj bi se potolažil sam, ampak ker je izčrpan in obupan. Znani ameriški pediater in oče osmih otrok Dr. William Sears v knjigi »Nighttime Parenting« opisuje, da starši, kadar ne odgovorimo na otrokov jok, izgublamo otrokovo zaupanje vase, zaupanje otrok v starše pa je nujno za vzgojo. Če na otrokov jok vedno odgovorite, mu s tem sporočite, da ste tu zanj in da mu boste vedno pomagali. Če zaupamo otroku, se bo sčasoma tudi otrok naučil zaupanja. Večji bo, laže vam bo zaupal, spoznal bo, da ste vedno v bližini, zaupal pa bo laže tudi drugim ljudem. Številne znanstvene raziskave so pokazale, da otroci, ki so jih starši kot dojenčke vedno takoj potolažili, kot malčki in večji otroci jočejo precej manj.

Če menite, da s takojšnjim odzivom na otrokov jok ustvarjate slabo navado – razvado, nimate prav. Prav nasprotno: s takojšnjim odzivom na jok otroka učite, da zna uspešno komunicirati z vami. Tudi če nikoli ne ugotovite, zakaj je otrok jokal, ali če kljub vsemu še vedno joka v vašem naročju, vaš otrok ve, da ni zapuščen in da mu pomagata.

V znanstveni raziskavi je T. Berry Brazelton pred tridesetimi leti ugotovil, da »normalni« dojenčki jokajo povprečno dve uri dnevno. Novejše raziskave so pokazale, da celo nekateri otroci, ki jih mučijo hude kolike, jokajo manj kot dve uri dnevno, kadar na njihov jok pravilno odgovorimo ali jih vzamemo v naročje (Taubman, 1984). Če na otrokov jok vedno dogovorite, ga s tem ne učite, da bi jokal več in pogosteje, ampak prav nasprotno – da bo jokal manj.

Nasprotno zakoreninjenim verovanjem z odgovorom na jok otroka zagotovo ne razvijate. Če ga pustite jokati, ne razvijate in ne spodbujate njegove samostojnosti in neodvisnosti. Prav tako ni res, da je jokanje dobro za dojenčkova pljuča. Po tej logiki bi morali imeti dojenčki, ki veliko jokajo, bolj razvita pljuča od otrok, ki sploh ne jokajo, pa velja celo nasprotno. Dojenčku, ki joka, se raven kisika v krvi zniža, močno se poveča njegov srčni utrip. Dojenček, ki večkrat joka, je lahko morda celo slabše razvit in slabše napreduje (Sears, 1985).

Pustiti otroka jokati tako dolgo, da obupa, pa ni nevarno le za otroka, ampak tudi za mamico. Mati je zbegana, ne zaupa več svoji intuiciji. Njeno srce pravi, naj odgovori na dojenčkov jok, a nekdo drug ji prvi, naj se za jok ne spremeni. Ujeta je, ne ve, ali naj zaupa svojim občutkom ali

»strokovnjakom« in domnevnim izkušenim staršem. Vsekakor želi svojemu otroku najboljše. Dr. Sears v knjigi *Fussy Baby* (fussy pomeni nemiren, zahteven, siten otrok) pravi: »Če mati kar naprej posluša nasvete drugih ljudi in ignorira jok svojega dojenčka, se nikdar ne bo naučila zaupati sebi in svojemu otroku.«

## Dojenje in jokanje

Zdaj veste, zakaj je vedno dobro odgovoriti na otrokov jok. A kako otroka potolažiti? Večina doječih mater bo svojega dojenčka samodejno pristavila k prsim. Mnogo doječih mater pove, da ko zaslišijo dojenčkov jok, v prsih začutijo izcejalni refleks. Tako materam že narava sama pove, kateri je najboljši možni način, da se odzovejo.

Če ima doječa mati dojenčka, ki veliko joka, bo na žalost večina ljudi v njeni okolici menila, da dojenček zagotovo joka, ker mati nima dovolj mleka ali ker je nekaj narobe z njenim mlekom. Sheile Kitzinger, antropologinja, babica in raziskovalka, je v eni svojih raziskav ugotovila, da je najpogostejši nasvet doječim materam, katerih dojenčki jokajo, naj ponudijo otroku stekleničko z umetnim mlekom. Žal so številne mamice, ki so upoštevale ta nasvet, ugotovile, da je dojenček tudi ob hranjenju po steklenički – še vedno jokal, hkrati pa so mnoge ugotovile, da so izgubile posebni občutek povezanosti s svojim otrokom, normalen ob dojenju. Dojenje v primerjavi s hranjenem po steklenički poenostavi razmerje med materjo in otrokom, ker se ob sproščanju mleka pri materi izloča hormon oksitocin, zaradi katerega narava mater spodbudi, da postane dodatno zaščitniška in ljubeča.

Če se vaš dojenček pomiri s pogostejšim dojenjem, je enostavno: dojite ga bolj pogosto. Če je dojenček star šest mesecev ali več, je morda že čas za začetek uvajanja goste hrane. Če je dojenček za gosto hrano še premajhen, gre morda pravkar skozi obdobje skokovite rasti in se bo pogostejše dojenje umirilo v naslednjih treh do petih dneh. V tem času dojite dojenčka tako pogosto, kot izraža željo in potrebo, četudi je minilo šele pol ure od zadnjega dojenja.

Včasih dojenčki, ki se dojijo zelo pogosto, pojedjo več kot prenese želodček. Če dojenček še hoče sesati, obenem pa že močno poliva, ga pristavite na tisto stran, kjer ste končali dojenje. Ker se dojke nikoli popolnoma ne izpraznijo (saj se mleko tvori sproti), dojenček sicer ne bo sesal čisto v prazno, a ne bo dobil toliko mleka, kot bi ga, če bi zamenjali dojki.

Če dojenček prekomerno joka le na nekaj dni, je vzrok lahko tudi v hrani, ki jo je jedla doječa mati. Doječa mati res lahko uživa vso hrano in pijačo, ni ji treba imeti kake »dojiljske diete«. Če pa opazite soodnosnost med živili, ki jih vi uživata in otrokovim jokom, lahko to hrano za nekaj dni izločite s svojega jedilnika in opazujete otroka. Nekateri dojenčki so zelo občutljivi na dodatke vitaminov, mineralov ali fluroidnih nadomestkov, ki jih uživa mamica (in jih otrok dobi prek mleka) ali ki jih dobiva tudi otrok sam.

Prepričana sem, da se je večina doječih mamic srečala z nasveti, katera hrana je primerna zanjo in otroka in katera ne. Zanimivo, da se prepovedana hrana med narodi zelo razlikuje, ponekod imajo celo omejitve, kot npr. ne prehladno, ne pretoplo, ne premočno, ne preslabo, izogibanje mlečnim izdelkom ali, nasprotno, priporočanje mlečnih izdelkov, izogibanje citrusom,... Matere, ki hranijo otroka po steklenički, ponavadi dobijo nasvet, naj zamenjajo znamko mleka.

V mnogih letih znanstvenih raziskav so ugotovili: dojenček lahko zaradi zaužite hrane joka le, če ima resne probleme s prebavo, alergije ali je v njegovi prehrani preveč kofeina, teina ali theobromina.

Nekateri dojenčki imajo velike težave pri podiranju kupčka. Nekateri kupček podrejo takoj, ko ga dvignemo v bolj pokončen položaj, nekateri morajo biti za to na materini rami vsaj pet minut ali dalj, preden kupček končno podrejo. Če menite, da dojenček joka, ker ga vidno

muči kupček, poskušajte z različnimi položaji za podiranje kupčka (otroka položite prek svojih nog in ga trepljajte po hrbtu, ponoči ga, ko vi ležite, položite prek svojega boka,...). Preverite tudi, da dojenček nima pretesno zategnjene pleničke ob trebuščku. Mnogokrat se zgodi, da ko dojenček podre kupček, želi takoj zapolniti manjkajoči prostorček v svojem želodčku, seveda ponovno z dojenjem.

### **Ali vaš dojenček joka med ali takoj po hranjenju?**

Zvijanje in godrnjanje verjetno res izgleda kakor ob prebavnih težavah, toda ponavadi je le normalna reakcija na normalni prebavni refleks, ki se imenuje »gastro-količni refleks« (dobesedno: prehod hrane iz želodca v črevo). Ta refleks je normalen odziv telesa, ki naroči črevesju: »Hej delo za vas tam spodaj!«, da se naredi prostor za novo hrano. Večina novorojenčkov se zato pokakaka med hranjenjem ali takoj po njem. Nekateri dojenčki tega refleksa sploh ne čutijo, za nekatere pa je tako, kot bi jih boksnili v trebuh, zato zajočejo.

### **Tehnike za tolažbo, umirjanje dojenčkov**

Če se dojenček noče dobiti, je podrl kupček in ima svežo, suho pleničko, kaj lahko še storite? Najprej ga slecite in preverite, ali ga morda kje ne stiska plenička ali del oblačil. Preverite, da se mu ni med prstke zapletla kakšna nitka ali las. Morda ga žgečkajo ali dražijo pritiskači ali velkro trakovi na krojenih pleničkah iz blaga (če jih uporabljate) in na oblačilih.

Če dojenček še joka, poskusite tako, da se oba skupaj namestita v kad s toplo vodo. Seveda mora biti tudi zrak v kopalnici toplo ogret, da dojenčka ne bo zeblo. Topla kopel je lahko zelo pomirjujoča za mamico in otročka. V kopeli položite dojenčka na svoj trebuh, glavico naj ima v višini vašega srca (seveda mora biti nad vodo), tako bo otrok lahko slišal bitje vašega srca. Nežno ga polivajte s toplo vodo in mu prigovarjajte, da se sprosti.

Za umirjanje dojenčkov je zelo uspešna tudi masaža. Raziskovalka Sheila Kitzinger je odkrila, da dojenčki, katerih matere se jih veliko dotikajo, jih masirajo in imajo veliko kožnega kontakta, napredujejo hitreje, se bolje razvijajo motorično in so bolj umirjeni, manj jokajo. Vsi bi se verjetno strinjali, da tudi nam odraslim dobro dene dotik ljubljene osebe in se ob tem počutimo bolje. Prav tako je pomirjujoče, če slišimo glas ljubljene osebe, zato je prepevanje dojenčku ena od zelo uspešnih tehnik pomirjanja.

Mnogo dojenčkov se hitro umiri, če jih matere vzamemo v naročje ali če jih nosimo v mehkih rutah ali slingih za nošenje dojenčkov. Dojenčki so tako blizu matere (ali očeta), vonjajo vonj kože, slišijo bitje srca in se hitreje pomirijo. Ruta ali sling sta še posebej uporabna, če imate občutek, da zaradi dojenčka ničesar ne postorite (kar močno frustrira nekatere mamice), saj ves ljubi dan nosite dojenčka na rokah. Dojenčka lahko nosite v ruti ali slingu tudi doma, ne le zunaj. Nekateri starši se bojijo, da se bo dojenček zaradi neprestanega nošenja v prvih mesecih razvadil in bo tako za vse večne čase. Ne bojte se, ko bo dojenček osvojil sedenje in plazenje, ga nobena sila ne bo več zadržala v materinem naročju.

Glede na to, kako zanimiv je svet, ni čudno, da večina dojenčkov kaj kmalu postane preveč stimuliranih. Nekateri znajo svet enostavno izklopiti in zaspijo, nekateri pa pri tem potrebujejo pomoč. Nekateri dojenčke ne zbudi glasen hrup, druge najmanjši pihljaj vetra. Žarka svetloba, glasna glasba, ropotanje v kuhinji ali vpitje sorojencev lahko občutljivega dojenčka zelo motijo. Takrat se skupaj z njim umaknite v drugo sobo, kjer je manj ljudi in več miru. Če menite, da bi dojenček rad bil malo sam, ga položite v posteljico in tam počakajte. Če se jok kmalu ne umiri, ga ponovno vzemite v naročje. Nekateri dojenčki enostavno res potrebujejo nekaj minut jokanja ali sitnarjenja, da se umirijo in zaspijo. Toda če jokanje postaja glasnejše in je dojenček vedno bolj razburjen, verjetno to ni tisto, kar potrebuje.

V naši kulturi je navada, da dojenčke po hranjenju odložimo v košare, zibelke ali otroške stolčke. Če spi, ga ponavadi odložimo v najbolj oddaljeno sobo, zatemnimo prostor in utišamo dogajanje. Si predstavljate, kako hrupno je v materinem trebuhu? Dojenčkom gre nenadna tišina in popoln mir zato hudo na živce. »Uaaaaa - na pomoč- zaprt sem v omaro! Spravite me ven!!!« Ali pomanjkanje stimulacije pomeni, da se dojenček dolgočasi? Ne. Ali dojenček potrebuje mir in tišino? Ne. Dojenček si želi le pulzirajoči ritem (nošenje, zibanje), sesanje, toploto in beli šum. Kaj menite, zakaj veliko dojenčkov krasno zaspi ob centrifugirajočem pralnem stroju ali šumu vode iz pipe, da o čudodelnosti sesalnika za prah sploh ne govorimo! Kraljici vsega pa sta materino naročje in dojenje.

Tisočletja so starši poznali odličen pripomoček za umirjanje otrok: zibanje v gugalnem stolu ali sedežni gugalnici. Modernejše mame v ta namen uporabljamo tudi veliko žogo, na katero se usedemo z otrokom v naročju in se z njim vred zibamo. Da o pozitivnih učinkih na mišice materinih nog, zadnjice in trebuha ne govorimo.

Nekateri dojenčki se umirijo le v točno določenem položaju. Najbolj pogost položaj je imeti dojenčka na roki, delno na levem boku in delno na trebuščku. Rokice in nogice bingljajo prosto proti tlom. Položaj imenujemo tudi »količni položaj«. Nekateri otroci se umirijo, če jih položimo na svoje noge, z glavico na kolenih in dvignjenimi nogicami ob našem telesu. Ob tem mu lahko nežno masiramo trebušček in dvigamo ter spuščamo nogice.

Ker so otroci pred rojstvom, v maternici, obdani s tekočino, jih večina ne joka zato, ker imajo mokro pleničko (če uporabljate pleničke iz blaga, seveda). Seveda pa je stvar popolnoma drugačna, če ima dojenček vneto ritko (plenični izpuščaj). Najboljše zdravilo za vneto ritko je preventiva. Otroka previjajte pogosto. Če uporabljate plenice za enkratno uporabo in ima otrok plenični izpuščaj, nekaj časa uporabljajte bombažne pralne pleničke. In obratno – če uporabljate pralne pleničke, za nekaj časa uporabljajte plenice za enkratno uporabo. Če uporabljate pralne pleničke in ima otrok trdovraten plenični izpuščaj, zamenjajte detergent in pleničke dvakrat izpirajte. Nekaj časa se izogibajte plastičnim prekrivnim hlačkam. Plenični izpuščaj je za dojenčka lahko zelo boleč. Če traja dalj časa, z otrokom obiščite zdravnika, ki bo predpisal primerno terapijo z mazili.

Če vaš otrok močno joka, ko opravlja veliko potrebo, to še ne pomeni, da ga muči zaprtje. Nekateri dojenčki imajo težave z izločanjem tudi sicer močno tekočega dojenskega blata. Takim otrokom pomaga, da jih v tem času podržimo bolj pokonci, jih vzamemo v naročje ali naslonimo na ramena.

## **Nočni jok**

Ko menite, da bi otrok zaspal – on pa še joče, je najbolj enostavna rešitev, da se uležete skupaj z njim. Mnoge matere opažajo, da dojenčki jokajo, kadar ležijo sami v zibelki, ko pa jih prestavijo v svojo posteljo, so popolnoma zadovoljni. Če sami ne spite dobro, kadar je dojenček v vaši postelji, poskrbite, da bo dojenčkova posteljica s spuščeno stranico, poleg vas. Tako ga boste lahko takoj pomirili ali podojili, še preden se bo popolnoma razbudil, vam pa bo prihranjeno nočno vstajanje. Nekatere matere ne želijo otroka imeti poleg sebe v postelji zaradi strahu, da se bo otrok razvadil. Kakorkoli – preden se je dojenček rodil, je spal skupaj z vami 9 mesecev, vsako noč, prisluškoval je zvokom vašega telesa, poslušal bitju vašega srca in vašemu dihanju. Nekateri otroci lahko takoj spijo v svoji posteljici, druge je treba na to postopoma in ljubeče navajati. Dojenčke je strah, nimajo občutka varnosti, če morajo spat sami, v mrzli zibki.

Z uspavanjem dojenčka imamo lahko probleme tudi podnevi. Dokler ga imamo v naročju, bo spal popolnoma mirno, takoj ko ga položimo na prostor za spanje, se prebudi. Včasih je dobro tudi za mamico, da se podnevi uleže skupaj z dojenčkom, ga podoji in počiva poleg njega. Ko dojenček zaspi, se lahko odkrademo stran, ne da bi ga zmotili. Druga možnost je

ta, da si mamica pripravi »brlog« za dojenje. Pri roki naj bo kozarec vode, zdrav prigrizek, dobra knjiga, telefon ali teve daljinec. Čas dojenja in dremanja otročička lahko tako izkoristite za branje ali gledanje zanimive teve oddaje, obenem pa počivate tudi sami. Če ste preveč zaposleni za take vrste počitek (morda imate še druge otroke), otroka položite v mehko ruto za nošenje ali sling. Dojenček bo tako dremal pri vas, vi pa boste lahko kaj opravili po hiši ali se posvetili drugim otrokom. Ta način nošenja otroka je zelo podoben načinu, kako so se otroci nosili pred rojstvom, v materinem trebuhu. Nekaterim dojenčkom pomaga pri spanju tudi, da jih trdno zavijemo v lahno odejico. Ko so na tesnem, jih to spominja na čas pred rojstvom in deluje pomirjujoče.

## **Dojenček s kolikami**

Dr. Sears opisuje dojenčka s kolikami takole: »Če se sprašujete, ali ima vaš dojenček morda kolike, potem jih zagotovo nima. Dojenčki s kolikami ne dopuščajo dvomiti svojim staršem«. Dojenček, ki ima kolike, lahko močno joka več ur skupaj in mu ne pomagajo nobene naštetih tehnik pomirjanja. Mnogo let se že ljudje trudijo, da bi definirali kolike in vzroke zanje - kljub različnim teorijam se strinjajo, da kolike povzročajo dojenčku izjemno hudo fizično neugodje. Telo dojenčka s kolikami je napeto, v krču, otrok potegne nogice k trebuščku, stisne pesti, obrazek je videti v hudi agoniji in kriči z visokim, predirnim glasom. Kolike se ponavadi pojavijo pozno popoldan ali zvečer in lahko trajajo nekaj minut ali celo ur. Zelo je pomembno, da se TAKOJ odzovete na jok dojenčka s kolikami, saj dojenčki med jokanjem pogoltnejo veliko zraka. To bo še prispevalo k slabšemu počutju in bo otežilo naša prizadevanja, da ga potolažimo.

## **Ko prav nič ne deluje**

Mnogi dojenčki sploh ne bi jokali, če bi se matere takoj odzvale na znake, ki kažejo, da bo dojenček začel jokati (npr. previjanje pred dojenjem očitno zelo lačnega dojenčka lahko tudi počaka). Večina dojenčkov preden začne neutolažljivo jokati kaže določene znake. Če znake mati takoj upošteva, dojenček nima potrebe po joku. Če se odzovete na znake takoj in pravočasno, boste s tem naučili dojenčka, da mu ni treba glasno jokati, kadar želi kaj doseči. Ker so njegove potrebe zadovoljene, zato joka manj pogosto.

Toda nekateri dojenčki začnejo jokati nenadno in ves čas povečujejo intenzivnost joka, dokler jih sploh ne moremo več potolažiti ali umiriti. Pravimo, da morajo takšni otroci sem pa tja »izpustiti paro« (čeprav dojenčki niso ekonom lonci!) in jokajo še naprej, dokler se ne potolažijo. To je značilno za zelo občutljive dojenčke. Pomembno je, da dojenček ne joka sam, da smo ob njem in da takoj, ko se umiri, lahko zadovoljimo njegove potrebe, ki so verjetno sprožile jokuje, a zaradi joka samega tega ni bil sposoben sprejeti. Če niste pravi čas pripravljeni, da zadovoljite potrebo, se bo morda ponovno začel začarani krog jokuja. In kdo ve, morda bo vaša zadnja rešitev, ki vam bo še prišla na pamet – končno le uspešna.

Če ste poskusili že prav vse, vaš dojenček pa še vedno joka, se boste lahko počutili zelo nemočne, čeprav ne boste počeli prav nič narobe. Takrat vas bodo zagotovo prešinile misli, da bi ga pustili jokati samega. S takšnimi občutki se matere lahko kaj hitro srečamo, toda pomembno je, da si zapomnite, da že zgolj s tem, ko držite otroka v svojem naročju, delate vsaj nekaj dobrega zanj. S tem dajete svojemu otroku vedeti, da ga imate radi, da ste z njim, čeprav srečno gruli ali histerično joka. Ni vedno lahko ljubiti jokajočega dojenčka, dojenčka, ki joka veliko in pogosto. A zavedajte se, da vas prav takšni otroci najbolj potrebujejo. Kadar dojenček joka, se ustavi čas. Ko ga boste opazovali čez slabo leto, ko bo že malček in bo srečno raziskoval svet, se boste zagotovo vprašali, kam čas tako hitro beži.

Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri LLLI

Literatura:

- When Babies Cry, Deborah Boehle, LLLI Pamfleth 310-17, 1991
- The happiest baby On The Block, harvey Karp, 2003
- The Womanly Art of Breastfeeding, LLLI, 1997
- The Breastfeeding Answer Book, LLLI, 2003
- The Fussy Baby, Sears W., 2003
- Nigtime Parenting, Sears W., 1985