

Mitől lesz jó alvó?

Kár is volna tagadni, senki sem szereti, ha éjszakánként többször felébrednek. Ki kell bírni valahogy a baba gyakori ébredéseit, vagy van más megoldás is? Esete válogatja!

"Szerintem nem éhes!"

Négy hónapos kislányom szépen fejlődik, 6350 gramm. Éjszaka mellettem alszik, és négy-szer-öt-ször is felébred egy éjjel, hogy szopizzon. Nem hiszem, hogy éhes lenne, mert egy-két perc után vissza is alszik, szerintem szomjas. Lakótelepi lakásban élünk, ahol a párasítás ellenére is



kicsit száraz a levegő. Próbálom "átverni", hogy csak a cumit adom oda és megőlelem, de hajthatatlan. Arra gondoltam, éjszakára cumisüvegből kínálok neki egy kis vizet legalább egy-egy alkalommal. Semmiképp sem szeretném leszoktatni a szopásról, de szerintem ennyi idősen már nincs szüksége az éjszakai evésre. Ön mit gondol erről szoptatási tanácsadóként és egy hasonló korú kislány édesanyjaként?

Kovácsné Vágó Petra, e-mail

Teljesen normális és gyakori, hogy a csecsemő felébred éjszaka, akár többször is, és szopik. Nem érdemes sem cumival, sem vizes cumisüveggel "átverni", már csak azért sem, mert ezeket sem tudjuk felébredés nélkül odaadni a babának, aki ráadásul csalódott, ezért még jobban rázendít a sírásra. Az éjszakai szoptatás ugyan fárasztó bizonyos időszakokban, de tudományos kutatások is bizonyítják, hogy nagyon hasznos! Gondoskodj arról, hogy elegendő tej termelődjön - ez az egyik leghatásosabb tejmennyiség-növelő módszer -, és könnyen, gyorsan, hatásosan megvizsgálja a babát a nehéz időszakokban. A többé-kévesbé gyakori éjszakai szopás általában a fogzás befejeződéséig jellemző a kicsikre, de kivételek persze akadnak. Elképzelhető emellett az is, hogy a száraz, meleg levegő vagy a nyári hőség miatt valóban szomjas. Négy hónapos babánál lehetséges az is, hogy éhes. Az éjszakai szoptatás a kutatások szerint a cukor- és zsírsanyagcsere optimális szabályozásában is fontos tényező. Az anyatejet gyorsan megemészt, és szüksége lehet egy kis utánpótlásra. Nem tudok kényelmesebb, jobb és egészségesebb megoldást erre a problémára, mint a szoptatás. Ha futja az erejéből, energiájából, ne vonja ezt meg a kislányától!

"Hogyan tanítsam meg aludni?"

Nyolc hónapos Soma fiam még mindig öt-hat alkalommal ébreszt éjszaka, szopik, majd visszaalszik. Szeretném megtanítani a pihentető alvásra, és már nekünk is szükségünk lenne rá, ebben kérem a segítségét. Melletünk alszik a nagybabában, nem feltétlenül szeretnék ezen változtatni. Este nyolctól éjfélig általában alszik, aztán többször felébred, végül reggel hatkor kelünk. Meg tudom így tanítani arra, hogy végigaludja az éjszakát? Ha igen, hogyan? Elég aktív gyerek, öt és fél hónaposan már felállt, előtte már mászott, sokat mozog. Napközben eddig háromszor negyven percet aludt (szoptatás közben alszik el a kezében).

Csilla, e-mail

Attól tartok, Soma még kicsi ahhoz, hogy megtanítsa neki az éjszaka átalvását, arról nem is beszélve, hogy elég nehéz ezt valóban "tanítani": a gyakori ébredés életkori sajátosság, amin csak durva idomítással, sírni hagyással lehet változtatni, és még ezekkel a módszerekkel sem mindig. Ezt mi még soha nem javasoltuk! Tudományos eredmények bizonyítják, hogy a csecsemő sírni hagyása pontosan olyan elváltozásokat eredményez az agyban, mint amilyeneket depressziós felnőtteknél látnak a kutatók. Sírni hagyott babánál ráadásul iskolás korban tízszer gyakoribb a figyelemhiányos zavar, a gyenge iskolai teljesítmény és az antiszociális viselkedés, ahogy azt Wolke 2002-es, a Pediatrics című gyermekgyógyászati szakfolyóiratban megjelent cikke bizonyítja.

Célszerűbb megoldás valahogy kivárni, amíg kinövi ezt, vagy nyugodtabb napok következnek. Attól ne tartson, hogy Soma számára így kevésbé pihentető az alvás - ő biztosan megtalálja a maga számítását. Viselkedését az ösztönei irányítják, ezért ha szoptatásra, testközelségre vágyik, nyugodtan kiindulhatunk abból, hogy valóban erre van szüksége sok millió kortársához (többek közt Ilonka lányomhoz) hasonlóan. A nagyon gyors mozgásfejlődésű gyerekekre egyébként a tapasztalatok szerint jellemző lehet a gyakori éjszakai ébredés. A szülőnek néha nagyon fárasztó egy ilyen kis babácska, de cserébe annyira szeretetreméltó, hogy az ember, maga sem tudja hogyan, de valahogy túléli az alváshiányt. Az éjszakai szopiról leszoktató, nagyobacskaéknál alkalmazható módszerekről 2008. januári számunkban olvashattak részletesen.

*Ungváry Renáta
Kismama magazin*

Mi a böjt?

Elkezdődött a böjti időszak. A trendi fogalom most nem az önmegtartóztatás, hanem a tisztítóóra. Szóval elkezdődött a negyven napos tisztítóóra. Méregtelenítjük magunkat a Húsvétra.

Sokáig nem tudtam mit kezdeni a böjttel, aztán elolvastam Anzelm Grün böjtről szóló könyvét. A hangsúly igazából nem is a méregtelenítésen és tisztítóórán van, a hús és alkoholmentes táplálkozáson. Fontosabb a lélek önmegtartóztatása. De ez sem azért, hogy lelki tisztítást végezzünk, hanem az ünnepre készülődést teszi minőségivé, valódivá. És mindemellett tisztábbá teszi a gondolatokat, a testet, a lelket.

Jézus megkísértése a pusztában nem csak úgy lett, nem hirtelem ott termett a Kísértő, hanem negyven napos böjt előzi meg. Jézus negyven napig böjtölt, ekkor jelenik meg a Kísértő. Jézus szembenéz vele, szembenéz önmagával, szembenéz emberi gyengeségeivel. És győz önmaga és a Kísértő felett. Ez a böjt lényege. Szembenézni magammal, szembenézni a Kísértővel, szembenézni mindazzal, amivel eddig nem mertem. Az önmegtartóztatás, a böjtölés ezt segíti elő. Nehéz úgy böjtölni, ahogy Jézus is tette. Könnyebb egy divatos diétát megcsinálni, könnyebb tisztítóórát végezni. Az csak a testet tisztítja, de az igazi böjt az egész életet. Ha böjtöltök, böjtöljetelek, ahogy Jézus. Ne divatból, ne vallásoskodásból, hanem szívből.

A böjt titka

A most következő írás a HEPEHUPÁRÓL van, és Halinak köszönhetjük! Böjthöz kis elmélkednivaló...

Hányszor ettél ma, és mit? Ha ezekben a napokban hirtelen belecsöppennénk a keresztyénség első évszázadaiba, akkor bizony egyszerűen felelnék ezekre a kérdésekre. Ugyanis csupán napi egyszeri jóllakást engedélyeznének számunkra, s akkor is tartózkodnunk kellene minden hústól és zsíros ételtől. Persze, e nehéz szabály alól a fiatalok, az idősek, a betegek, a viselős asszonyok és a nehéz, fizikai munkát végzők püspöki felmentést kapnának.

Érdekes, hogy a böjt milyen sok kultúrában helyet kapott. Egyiptomiak, perzsák, görögök, indiaiak és mohamedánok tartózkodnak az év bizonyos szakaszában hosszabb-rövidebb időre az ételtől. Teszik ezt abban a meggyőződésben, hogy az ételtől való tartózkodás a legjobb orvosság az emésztési bajokra, s a testi élvezetekről való önkéntes lemondás erősíti az akaratot, a lelki ellenálló képességet és fokozza a szellemi tevékenységet.

Jézus is egyfajta negyvennapos böjtre vonult el a pusztába, ahol a Sátán többször megkísértette őt, hol étellel, hol hatalommal vagy dicsőséggel. S mivel Jézus mindezeknek ellene állt, erős hittel válaszolt, az ördög eltávozott. Ott hangzott el Jézus szájából a közismert mondat: „nem csak kenyérrel él az ember”. Igen, valahol itt lehet a böjt titka: nem csak kenyérrel... Az ételtől való öncélú lemondást maximum fogyókúrának hívhatjuk, ami nagyon hasznos lehet a téli, mozgásszegény, elkényelmesező hónapok után. De a böjt több ennél. Mert úgy is böjtölhetek, hogy semmit nem változtatok az étkezési szokásaimon. De felhasználom ezt az időszakot arra, hogy átgondoljam az életemet, „nagyakarítást” végezzek a gondolataimban, terveimben, szokásaimban: mi az, ami felesleges, kár és szemét? Csökkentem a mennyiséget. Mert így „több helyem lesz” a minőségre.

Nem csak kenyérrel... Hát még mivel? Mivel töltsöm meg az életem? A böjt odaszánás. Mert nem lemondani kell, hanem igen-t mondani. Igent a családomra és a velük töltött időre. Igent a környezetre ahol élek: a szomszédokra, a településre, a barátokra. Igent az értük való tenni akarásra. És igen-t az Isten sokad-szori megszólítására.

Az ősszel földbe dugdosott virághagymákból semmi nem látszik. A fekete rögök, az avar vagy a hó jótékonyan takarja be és el az élet csírát. De a hagyma ott van, s egészen tavaszig töltkezik; magába szívja a föld melegét, az ásványi anyagokat, az éltető nedvességet. Hogy aztán szára szökkenjen, és megmutathassa szemet gyönyörködtető, lelket vidámító virágait.

Az emberi lélek sérülékeny egy alkotás. Használjuk ki jól ezt a böjti időszakot: kerüljük azt, ami mérgező, ami butít, s töltkezzünk azzal, ami érték, ami étellel tölt meg bennünket! Hadd hirdethesse az életünk Isten szeretetének jó illatát!

preka.blog.hu



Minek egy gyereknek mobil?

A minap ráakadtam az utcán egy ismerős kislányra. Nem vitt magával kulcsot. Háromnegyed órája ácsorgott már a kerítésük előtt a hóban, édesapját várta. Nem jutott eszébe bemenni a szomszédba, vagy segítséget kérni egy felnőttől. Felhívtam a szüleit, kiderült, még órák múlva érkeznek csak haza. Este édesanyja elgondolkodott rajta, talán érdemes lenne beruházni egy mobiltelefonra a fia számára.

Ma átgondolom, mikor és hová, nem utolsó sorban hány évesen engedem el a gyerekeimet. Igyekszem az összes lehetséges helyzetre előre felkészíteni őket. De mobilt még nem vettem.

A tízéves lányom listát vezet róla, kinek milyen mobilja van az osztályban. Sokaknak érintőképernyős, néhányan okostelefon. Rajta kívül talán öt gyerek nem rendelkezik ezzel a mára státuszszimbólummá vált kutyúval. Hiába látja, hogy az én mobilom mennyire rozoga, és hiába tudja, hogy az előzőt is 10 évig használtam. A többieknek van, így ő is telefonra vágyik. Érintősre, nem okosra, mivel egyébként nem kö-

vetelőző gyerek.

Égészen novemberig érvelhettem azzal, hogy a szerintem legértelmesebb gyerekeknek még nincs mobiljuk, amikor a lányom feldúlva érkezett meg az iskolából, és közölte, hogy őt kiközösítette a két legjobb barátja. Rövid megnyugtató után kiderült, hogy szó sincs ilyesmiről. Mindössze annyi történt, hogy az egyik kislány telefont kapott a szülinapjára. Ebből a lányom azt a következtetést vont le, hogy elszakadt egymástól, hiszen már a barátja is a mobilosok táborába került. A másik lánynak pedig hamarabb következik majd a szülinapja, mint az övé, és ő is mobilt kért. A lányom viaszgatalhatatlan volt, amiért jó eséllyel neki lesz utoljára telefonja az osztályban. És az osztálykiránduláson a buszban ő fog csak egyedül utazni, míg a többiek a telójukat nyomkodják.

Megborzongok. Mi az osztálykirándulásokat végigdumáltuk, végighülyültük, végigröhögöttük, végigénekeljük. Az egészben az utazás volt a legjobb!