

# TÉNYLEG HAGYD SÍRNI A KISBABÁDAT?

*Az egyik legvitatottabb babaaltatási módszer,  
és ami mögötte van*



## Fontos megjegyzés

Bár minden tőlünk telhetőt megtettünk annak érdekében, hogy a kiadványban szereplő információk ellenőrzöttek és pontosak legyenek, nem vállaljuk a felelősséget az esetleges hibákért, vagy a tárgyalt téma félreértelmezésért.

A kiadvány célja, hogy összefoglalja, speciális formában rendszerezze, és hozzáférhetővé tegye a tárgyban elérhető információkat, mert gyakorló szülőként tudjuk, hogy minden formában jól jön a segítség.

A kiadványban szereplő javaslatok, módszerek nem tekinthetők egészségügyi tanácsadásnak. A gyermekeddel kapcsolatos egészségügyi tanácsokért fordulj házi vagy gyerekorvosodhoz. A tárgyalt módszer részleteit, alkalmazását is beszéld meg velük.

Életed legcsodálatosabb időszakát éled kisbabád születésével. Erre vártatok hónapok, sőt évek óta.



Ennek ellenére lehet, hogy a kétségbeesés kerülget, mert a baba csak nem akar rendesen aludni.

A társad maga alatt van. Ha nem mondja, akkor is látod rajta, hogy ki van borulva. Neked is elegend van már az állandó talpon létből. Úgy érzed magadat, mint egy zombi, aki évek óta nem aludt.

Talán már az is megfordult a fejedben, hogy biztosan nem csinálod jól, és talán alkalmatlan vagy a gyereknevelésre.

## AZ EGÉSZSÉGES ALVÁS MINDENKINÉL KRITIKUS

Az egészséges alvás mindenki számára fontos.

Ha a baba kipihen magát, boldogabb baba lesz. Ha Te ki tudod pihenni magadat, boldogabb szülő leszel, és úgy fogod érezni, hogy jobb szülő is vagy.

Ez a kiadvány az egyik legismertebb, ugyanakkor talán egyik legellentmondásosabb, legtöbbször félreértett babaaltatási módszerrel foglalkozik.

## MI EZ A MÓDSZER, MIT HALLHATTÁL RÓLA?

Akik nem ismerik a módszer részleteit, valószínűleg annyit hallottak róla, hogy hagyni kell a babát sírni, előbb-utóbb majd úgylis elalszik, ha előtte rendszeren meg volt etetve.

Akik a módszerről csak ennyit tudnak vagy hallottak, sokszor egyenesen kegyetlen, barbár, természetellenes, szükségtelen és a babára potenciálisan veszélyes eljárásnak tartják.

Tényleg erről van szó?

Az esetleges sírni hagyás valóban szerepet játszik a Ferber módszerben, de szó sincs róla, hogy önmagában annyiról volna szó, hogy tedd le a babát, és hagyd magára, és sírjon, míg el nem alszik.

Mi akkor az igazság? Mi a pontos eljárás, amit Dr. Ferber javasolt? Mielőtt erre térnénk, nézzük meg, hogy ki is ez az ember, akinek a módszerét világszerte annyian emlegetik, hol pozitív, hol negatív előjellel.

## KICSODA DR. RICHARD FERBER?



[Dr. Richard Ferbernek](#), a Bostoni Gyermekkorház alvásproblémákkal foglalkozó központja igazgatójának a központban rengeteg lehetősége volt a csecsemők alvásának tanulmányozására, és ezek a megfigyelések vezettek aztán a könyvhöz, a világot széles körben bejárt javaslatokhoz.

A gyermekgyógyászati központban, miközben szomorúan figyelték a rengeteg családot, akiknek a kisbabái ismétlődően sírtak és sírtak lefekvés időben és az éjszaka folyamán, feltették a kérdést: mit tehetnek a folytonos sírás leküzdéséért, mit tehetnek, hogy segítséget adjanak a babáknak és a családoknak?

A cél alapvetően a sírás megszüntetése volt, nem az előidézése.

## MIK VOLTAK A DR. MEGFIGYELÉSEI?

Elkezdtek figyelni, hogy mi okozhatja a csecsemők sírását, és azt találták, hogy a háttérben nagyon sokszor az áll, hogy a babák számára megmagyarázhatatlan, váratlan változások történnek.

A szülők rengeteg dolgot kipróbálnak, hogy a baba elaludjon.

Gondolj csak arra, hogy felveszed a babát, és elkezded ringatni. A ringatás hatására elalszik, majd beteszed az ágyba.

Egyszer csak teljesen normális módon, mint minden gyerek, felébred, és mit tapasztal?

Mielőtt elaludt, még ott volt anyu, ringatta őt, most meg, hogy felébredt, nincs ott senki, sötét van, anyu öle helyett egy ágyban fekszik, és sehol a ringatás.

Minden teljesen megváltozott. A baba ettől kétségbe eshet. Nem csoda, hogy sír.

Sok szülő következetlen, ezért másnap a rossz tapasztalat miatt úgy dönt, hogy a tegnapi eljárás haszontalan volt, ezért bevet valami új dolgot.

A baba elalszik az új körülmények között, aztán ébredéskor már megint egy új, szokatlan állapottal találja magát szemben, és a sírás újra borítékolható.

Egy másik megfigyelésük az volt, hogy bár a gyerekeket 4-5 hónapos koruktól kezdve már nem szükséges éjszaka megetetni, a szülők a megszokás miatt mégis tovább folytatják az éjszakai táplálást.

Az etetés következtében a babáknak a szervezetük a táplálék feldolgozással van elfoglalva ahelyett, hogy éjszakai nyugalom venné körül.

## A NAGYOBBACSKA GYEREKEK SOKSZOR KÖZLIK, HOGY FÉLNEK LEFEKÜDNI

Amikor egy gyereknek nappal semmi gondja az elalvással, könnyen elfoglalja magát, sőt, akár idegen helyen is könnyen elalszik, ennek ellenére este szemlátomást fél, nem csak az időt akarja húzni, elsősorban a félelmét kell megszüntetni, nem alvásprobléma megoldásán van a hangsúly.

Ilyenkor igényelheti, hogy a szülő mellette legyen, megnyugtató közelségben, a szobájában vagy ahol elalszik.

Ha hozzászokik, hogy az éjszaka kiszámítható, biztonságos, természetes, ilyenkor minden megnyugszik, a félelme is eloszlik.

## EGYÜTT VAGY KÜLÖN ALVÁS?

A megfigyelésük szerint nincs számottevő különbség abban, hogy a szülők együtt vagy külön alszanak a gyerekekkel.

A babák gyakorlatilag bármilyen helyzetben képesek a jó alvásra. Nem az befolyásolja őket, hogy velük alszanak-e vagy sem a szüleik.

## MI AZ IGAZÁN FONTOS DR. FERBER SZERINT?

A legfontosabb az, hogy a szülők döntsék el, hogy milyen gyereknevelési módszert szeretnének, hogy mi felel meg leginkább a filozófiájuknak, és tartsanak ki amellett.

A szülőkkel folytatott beszélgetésekben mindig azt hangsúlyozza, hogy válasszák ki, hogy mit szeretnének, és akkor tud nekik segíteni a gyerek egészséges felnevelésében.



## A FERBER MÓDSZER

Lássuk, mi az, amit a világ Ferber módszerként ismer?

A baba 4-6 hónapos kora környékén, amikor arra érzelmileg és fizikailag megérett, tanítsd meg neki, hogyan tudja magát az alváshoz szükséges nyugalomba juttatni.

A javaslat szerint ki kell alakítanod egy meghitt, megnyugtató napról-napra ismétlődő rutint, cselekvés sorozatot a fektetés előtt, majd ennek végén a babát még ébren az ágyába kell tenned, és egyre hosszabbodó időre magára kell hagynod.

Az ébren ágyba tevés kritikus jelentőségű, mert így tudja megtanulni, hogy maga aludjon el.

Amikor az előre meghatározott hosszúságú magára hagyási idő lejárt, vissza kell hozzá menned, és ha még ébren van, meg kell nyugtatnod anélkül, hogy felvennéd vagy megetetnéd.

Ezt követően megint elhagyod a szobáját. Kivárod az előre meghatározott időt, majd megint bemész hozzá. Ezt így folytatod, míg el nem alszik.

A kivárások hossza folyamatosan növekszik mind az aznapi altatási sorozatban, mind az előző napi kivárási időkhöz képest.

Például az első éjszaka menj vissza 3 perc múlva, majd 5 perc múlva, és ezután tíz percenként, míg el nem alszik.

A második éjszaka először 5 perc, majd 10 perc, utána 12 percenként menj vissza hozzá.

## NÉHÁNY NAP ALATT MEGTANUL ELALUDNI?

Ideális esetben néhány nap, esetleg egy hét alatt a várakozási idők elnyújtása oda vezet, hogy a baba megtanulja, hogy semmi rossz nincs az elalvásban. Az alvás megnyugtató, biztonságos és természetes.

Megtanulja, hogy a sírás semmi többet nem jelent, mint esetleg egy gyors ellenőrzést a részedről.

Nincs felkapkodás, nincs esetés és egyéb furfangos, az altatás érdekében bevetett egyéb módszer.

## EZ TEHÁT NEM TELJES MAGÁRA HAGYÁST JELENT?

Nem arról van szó, hogy a síró csecsemődet beteszed az ágyába, és magára hagyod, míg el nem alszik.

Folyamatosan növekvő hosszúságú távollét után visszatérsz hozzá. Mint láttad, ez kezdetben néhány percet jelent.

Egyaránt korlátozod a távollétet és a nála töltött időt. Visszamész hozzá, ellenőrzöd, megnyugtatód, majd távozol.

Az előre meghatározott idő után aztán újra bemész hozzá.

## MINDENKINÉL GYORSAN ÉS KÖNNYEN MŰKÖDIK A MÓDSZER?

Dr. Ferber meg van győződve róla, hogy a módszer működik, de nem állítja, hogy az alkalmazása könnyű volna.

Ideális esetben pár nap, egy hét alatt eredményre vezet, de a babák, a környezet, a családok különbözőek, így nincs mindig így.

## TÉNYLEG TILOS ELTÉRNI A MÁR EGYSZER MEGHATÁROZOTT ESTI RUTINTÓL?

A lefekvés rutin fontos eleme a nyugodt altatásnak, de természetesen vannak olyan helyzetek, amikor ettől bizonyos mértékben el kell térni.

Ilyen esetek lehetnek például, amikor a baba beteg, elutaztok, vagy amikor baby sitter-t kell fogadnotok.

A módszer alkalmazásakor lehetőleg kerülj a rutin megváltoztatását.

## VANNAK ELLENZŐK IS

Sokan vannak, akik nem értenek egyet a síró csecsemő magára hagyásával, még kis időre sem.

Vannak olyan vélekedések, hogy ez káros a babának és nem tesz jót a biztonságérzetének.

Nagyon sokan úgy ellenzik a módszert, hogy nem ismerik meg eléggé, nem tudják a lényeges elemeit, csak rész ismereteik vannak, abból vonnak le általánosításokat.

Te most már ismered a módszer lényegét, eldöntheted, hogy célravezetőnek tartod-e, megpróbálkozol-e vele.

Az a legbiztosabb, ha megbeszéled a védőnővel, a gyerekorvosotokkal, és meghallgatod a véleményüket.

[A módszerről írt könyvet itt olvashatod eredetiben.](#)

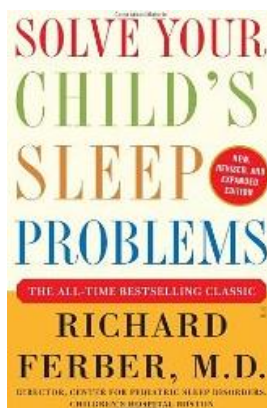
## HOGYAN FOGLALHATJUK ÖSSZE A FERBER MÓDSZER LÉNYEGÉT?

- Tegyéél lépéseket, hogy felkészítsd a babát az elalvásra. Ehhez hozzátartoznak az esti rituálék és a nappali tevékenységek is.
- Alvásidőben hagyd a babát az ágyában, és menj ki a szobából.
- Egyre hosszabbodó időközönként térj vissza hozzá, és nyugtasd meg. Ha bemész hozzá, ne vedd ki az ágyából, és ne etesd meg.
- Minden ezt követő éjszaka nyújtsd tovább az időszakokat az előző éjszakához képest.

Ha a módszer alkalmazása mellett döntesz, sok sikert, nyugodt, átaludt éjszakákat kívánunk!

## KÖNYVAJÁNLÓ

Ha eredetiben szeretnéd elolvasni Dr. Ferber könyvét, kattints [erre az Amazon.com-os hivatkozásra](#).



Ha még többet szeretnél tudni a baba altatásáról, megismerve más módszerek lényegét is, olvasd el az [Álomba ringató praktikákat](#).



## A DOKUMENTUMHOZ FELHASZNÁLT FORRÁSOK

Baby Center:

[http://www.babycenter.com/0\\_the-ferber-method-demystified\\_7755.bc](http://www.babycenter.com/0_the-ferber-method-demystified_7755.bc)

Dr. Richard Ferber könyve az Amazon.com-on:

[Solve YourChild's Sleep Problems](#)