

## Pag-iyak

### Ano ang Normal?

Sa maagang mga buwan, ang iyong sanggol ay maaaring umiyak ng maraming oras sa isang araw. Ang bahaging ito - minsan tinatawag na “ang Panahon ng SOBRANG Pag-iyak (PURPLE Crying)” - ay nagsisimula kapag ang isang sanggol ay humigit-kumulang 2 linggo at maaaring tumagal hanggang sa siya ay 3 hanggang 4 na buwan. Matuto nang higit pa sa [purplecrying.info](http://purplecrying.info).

Ang iyong sanggol ay maaaring umiyak kapag siya ay nagugutom, hindi komportable, may sakit, nasaktan o nais na mahawakan. Ang pag-iyak ay hindi nangangahulugan na siya ay naging masama, na galit siya sa iyo o na may ginagawa kang mali.

### Ano ang Magagawa Mo

Maaaring kailanganin mong subukan ang maraming bagay bago mo malaman kung ano ang kailangan ng iyong sanggol. At madalas kung ano ang gumagana sa isang araw ay hindi gagana sa susunod. Subukan na:

- Palitan ang kanyang lampin
- pakainin at padighayin siya
- tingnan kung siya ay mainit-init ngunit hindi mainit
- yakapin siya nang malapit sa iyong dibdib
- magpatugtog ng mahinang musika, humuni o kumanta ng isang kantang pampatulog
- paandarin ang panlinis na bakyum, dryer ng mga damit, aerator ng tangke ng isda, panghuhas ng pinggan o isang white noise na makina
- alukin ng isang pampaghinawa, teething ring, paboritong kumot o malambot na laruan
- iugoy siya, maglakad na kasama siya o ilagay siya sa isang pang-ugoy ng sanggol
- dalhin siya para sumakay sa kotse o maglakad sa stroller



### PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Minsan wala kang maaaring magagawa upang mapigilan ang pag-iyak ng iyong sanggol. Ang pinakamahalagang bagay ay ang manatiling kalmado at kumuha ng isang pahinga kapag kailangan mo ito. At tandaan – ito ay isang normal na yugto na magtatapos.

### Pananatiling kalmado

Kapag ayaw huminto sa kaiiyak ng iyong sanggol, normal ito na mabigo at magalit.

Subukang pamahalaan ang iyong galit sa pamamagitan ng marahang pagbababa ng iyong sanggol sa isang ligtas na lugar, tulad ng kuna, at:

- kumuha ng mga ilang malalim na paghinga at bumilang hanggang 10
- iwanan ang silid ng mga ilang minuto at umiyak sa isang unan o tumakbo sa lugar
- tumawag sa isang kaibigan o kamag-anak upang humingi ng tulong
- maghintay hanggang ikaw ay kumalma at subukang paginhawahin ang iyong sanggol muli

Tandaan – ang pagpapahintulot sa iyong sanggol na umiyak ng mga ilang minuto ay hindi makakasama sa kanya.



### PANGANIB

Ang pagkakalog sa isang sanggol, kahit para sa ilang mga segundo, ay maaaring magdulot ng pinsala sa utak, pagkabalugan o kahit kamatayan.

### Kailanman huwag kakalugin ang iyong sanggol.

Tiyakin na lahat ng nag-aalaga sa iyong sanggol ay natututo na kalmadong kayanin ang kanyang pag-iyak.



### KUWENTO NG PAMILYA

Ako ay talagang bumaba sa sasakyan at naglakad palayo sa asawa ko at sanggol. Ang pag-iyak ay talagang sobra. Ngunit pagkatapos ng isang maikling pahinga at pag-iyak, ako ay bumalik sa kotse. Iyon ang tungkol sa pagiging magulang - ginagawa lamang ang pinakamahusay na makakaya mo.

### Paghahanap ng Tulong

Kung nagkakaproblema ka sa pagkaya sa pag-iyak ng iyong sanggol, subukan na:

- kausapin ang iyong kapareha tungkol sa kung paano kayo makakatulong sa isa't isa
- humanap ng isang taong maaari mong tawagan anumang oras kung ikaw ay nawawalan ng kontrol
- magtanong sa ibang mga magulang kung paano nila kinaya
- makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 o bisitahin ang [purplecrying.info](http://purplecrying.info)



### HUMINGI NG PANGANGALAGA

Kung ang pag-iyak ng iyong sanggol ay palagian, mas malakas kaysa sa karaniwan, o kung mayroon siyang lagnat o nagsusuka, kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.