



Semmelweis Egyetem
Gyermekgyógyászati
Klinika



Vigasztalhatatlan sírás csecsemőkorban

Tájékoztató szülőknek

A Sürgősségi Betegellátó Osztályon
(SBO-n) megjelenő családok számára



Kedves Szülők!

Nagyon nehéz helyzet, amikor egy csecsemő hosszasan és vigasztalhatatlanul sír. Sok szülő ilyenkor megijed, tehetetlennek érzi magát, és attól fél, hogy komoly betegség áll a háttérben.

Fontos tudni, hogy az élet első hónapjaiban a fokozott sírás gyakori jelenség, és az esetek **95%-ában nem található mögötte szervi betegség.**

Ez a tájékoztató abban szeretne segíteni, hogy jobban megértsék a csecsemők sírását, tudják, mikor érdemes ismét orvoshoz fordulni, és hogyan tudják segíteni gyermeküket és saját magukat ebben a megterhelő időszakban.

Miért sír a baba?

A sírás a csecsemők természetes kommunikációs eszköze.

Segítségével jelezhetik például:

- az éhséget,
- a fáradtságot,
- a kényelmetlenséget,
- a testközelség iránti igényt,
- a túl sok ingert,
- a megnyugvás iránti szükségletet,
- a fájdalmat vagy betegséget.



A vigasztalhatatlan sírás gyakran normális fejlődési jelenség

Az első hónapokban gyakran jelentkezik úgynevezett vigasztalhatatlan sírás vagy nyűgösség. A sírás mennyisége rendszerint **2 hetes kortól fokozatosan nő, 6–8 hetes korban tetőzik**, majd általában **3 hónapos kor körül kezd enyhülni**. Leggyakrabban a késő délutáni és esti órákban (16–23 óra között) jelentkezik.

A jelenség pontos oka nem ismert, de összefüggésbe hozzák:

- az idegrendszer érésével,
- a stressz levezetésével,
- valamint az önmegnyugtatás tanulásával.



Fontos tudni, hogy ez addig többnyire **normális fejlődési jelenségnek tekinthető**, amíg:

- a baba alvás–ébrenlét ritmusa nem borul fel jelentősen,
- a család mindennapi működését nem nehezíti meg súlyosan,
- és nem okoz tartós kimerültséget vagy feszültséget a családban.



Mikor gondoljunk hasi problémára?

Ha a fokozott sírás mellett:

- a csecsemő étvágytalan vagy rosszul gyarapszik,
- kóros a széklete (hasmenés, székrekedés, véres széklet),
- jelentős haspuffadás vagy fokozott bélgázosság jelentkezik,
- a sírás egyértelműen az evéssel vagy a székletürítéssel függ össze,
- a székletürítés látható megkönnyebbülést hoz.



Hasfájás vagy fokozott sírás?

A csecsemők sírását gyakran „hasfájásnak” vagy „kólikának” nevezik.

A sírás közben a csecsemő:

- felhúzhatja a lábait,
- megfeszülhet,
- kipirosodhat,
- sok levegőt nyelhet.

Ezek ijesztőnek tűnhetnek, de önmagukban nem bizonyítják, hogy fáj a baba hasa.

Mikor kell ismét orvoshoz fordulni?

Mindenképpen kérjenek ismét orvosi segítséget, ha a sírás mellett az alábbi tünetek valamelyike jelentkezik:

- láz,
- bágyadtság,
- a csecsemő nehezen ébreszthető,
- etetési nehézség,
- rossz súlygyarapodás,
- ismétlődő hányás,
- kiszáradás jelei,
- véres széklet,
- nehézlégzés,
- a sírás hirtelen megváltozik vagy szokatlanná válik.

Ha bizonytalanok, mindig kérjenek segítséget!



Mikor válik a sírás valódi problémává?

A fokozott sírás akkor jelent nagyobb nehézséget, ha tartósan fennáll és jelentősen megterheli a család mindennapjait. Ilyenkor előfordulhat, hogy:

- a baba alvás-ébrenlét ritmusa felborul,
- a szülők nagyon kimerülnek,
- a szülők tehetetlennek érzik magukat,
- a család mindennapjai nehezen működnek.

Fontos tudni, hogy ezek a nehézségek nem a szülők hibái. A fokozott sírás nem azt jelenti, hogy rosszul csinálnak valamit. A vigasztalhatatlan sírás az első hónapokban gyakran a fejlődés normális része.



Mit segíthet a babának?

Nincs egyetlen biztos módszer, ami minden csecsemőnél működik, de segíthet például:

- a kiszámítható napirend,
- a megfelelő mennyiségű és minőségű inger a nap folyamán,
- a sok testkontaktus, anya közelsége,
- a hordozás,
- a nyugodt környezet,
- a túlfáradás megelőzése.

Sokszor nem is a sírás megszüntetése a cél, hanem az, hogy a baba ne maradjon egyedül a nehéz érzéseivel, és megtapasztalja, hogy valaki figyel rá, megpróbálja megérteni és mellette van.

A csecsemők a szülő segítségével tanulják meg megnyugtatni magukat.

A szülők támogatása is fontos

A vigasztalhatatlan sírás nagyon megterhelő lehet a csecsemő környezete számára.

Teljesen érthető, ha a szülők:

- kimerültek,
- tehetetlenek,
- aggódónak,
- frusztrálnak érzik magukat.

Ha úgy érzik, hogy elfogy a türelmük:

- tegyék le a babát biztonságos helyre néhány percre,
- kérjenek segítséget a párjuktól vagy hozzátartozótól,
- próbáljanak rövid időre megpihenni.

Soha ne rázzák meg a csecsemőt!
A csecsemő megrázása súlyos, akár életveszélyes állapotot okozhat.



Mikor érdemes további segítséget kérni?

Ha a sírás tartósan fennáll és jelentősen megterheli a családot, érdemes lehet **szülő–csecsemő konzulenszt felkeresni.**

A konzultáció célja:

- a baba jelzéseinek jobb megértése,
- a szülők támogatása,
- a mindennapi helyzetek közös átbeszélése,
- a család számára működő megoldások megtalálása.



Hol található segítséget?

Egyes egészségügyi intézményekben, pedagógiai szakszolgálatoknál, család- és gyermekjóléti központokban, illetve néhány bölcsődében és óvodában államilag finanszírozott szülő–csecsemő konzultáció is elérhető. Emellett országszerte több helyen magánrendelés keretében is van lehetőség konzultációra.

Az ISZCSK konzulenskeresőjében település szerint kereshetnek szakembert:

<https://iszcsk.com/konzulenskereso/>

Fontos üzenet

A fokozott sírás az első hónapokban gyakori és többnyire átmeneti jelenség. A legtöbb esetben idővel fokozatosan javul.

A szülőknek nem kell egyedül maradniuk a nehézségekkel – segítséget kérni rendben van.

Forrás:

Fodor, A., Béres, N. J., Németh, T. (2026).

Kólika: hasfájás vagy sírás?

Hírvivő – Házi Gyermekorvosok Országos
Érdekvédelmi Egyesületének Lapja, 31(1), 26-29.

Fodor, A., Németh, T. (2025). Regulációs zavarok
csecsemő- és kisgyermekkorban.

Gyermekgyógyászat, 76(6), 472-476.



Támogassa Ön is
gyógyító munkánkat
adója 1%-ával!

**BÓKAY
GYERMEKKLINIKÁÉRT
KÖZHASZNÚ
ALAPÍTVÁNY**

18222432-1-42

A Semmelweis
Gyermekegyógyászati
Klinikán 1839 óta
szünet nélkül:

- gyermekeket gyógyítunk,
- fiatalokat oktatunk,
- kutatunk és fejlesztünk.

Egy kicsit a kicsiknek!



Bókay Gyermekklinika
Alapítvány



Semmelweis Egyetem
Gyermekegyógyászati
Klinika

Dokumentum megnevezése: Vigasztalhatatlan sírás csecsemőkorban.

Tájékoztató szülőknek. SBO-n megjelenő családok számára

Készítők: Dr. Fodor Anna – csecsemő- és gyermekgyógyász,
szülő-csecsemő/kisgyermek konzulens

Hazay Tímea – szülő-csecsemő/kisgyermek konzulens,
perinatális zenei konzulens

Dr. Krivácsy Péter – SBO osztályvezető főorvos

Készítés / frissítés dátuma: 2026. 06. 01.

Érvényesség ideje: 2028. 06. 01.

Dokumentum típusa: Szülők számára készült tájékoztató