

От самого момента своего рождения и до развития речи плач является единственным акустическим способом, которым ребёнок может донести до взрослых свои просьбы или возмущения. Для грудного ребёнка плач фактически заменяет разговор – через него он сообщает, что его что-то беспокоит. Плач нужен вовсе не для того, чтобы закалять характер или тренировать лёгкие. **Напротив, он напрягает детскую нервную систему, заставляет кроху сомневаться в дружелюбности и безопасности окружающего мира.** А слишком продолжительный плач может даже нанести ребёнку непосредственный вред – вызвать пупочную грыжу. Плачут груднички регулярно, однако, чем больше с ними общаются родители, тем интенсивность, частота и продолжительность плача становятся меньше. По статистике самое «плаксивое» время суток – промежуток от 16 до 20 часов.

Что делать, если малыш сильно плачет?

На плач малютки следует реагировать тотчас же: взять его на руки, приложить к груди и начать покачивать, да и вообще, использовать любой доступный способ его успокоить. **Быстрее всего крошка успокаивается в материнских объятиях.** Затем исключить все возможные неудобства для него. При этом и сама мама должна демонстрировать спокойствие малышу, тогда ему передастся её уверенность. Постепенно мама научится различать разные виды плача. Ребёнка, кстати, и отцу также можно и нужно почаще доверять. Нередко мальчики успокаиваются намного быстрее на руках у папы, нежели у мамы. **Возможно, мужчины более спокойно реагируют на детский плач и поэтому передают свою невозмутимость крошкам.** Не следует бояться привыкания ребёнка к рукам. Плач всегда отражает реальную проблему. Плачущий ребёнок переживает стресс, и родители должны любым способом облегчить его самочувствие. После месяца у грудничка уже формируется режим кормления, сна и бодрствования, поэтому причину плача можно уже связать со временем, когда он происходит.

Как успокоить малышкой до 3 месяцев?

Методика Харви Карпа

Каковы причины плача у совсем крошечных детей? Расстройство или испуг? Родители, уставшие от долгих укачиваний и хронического недосыпания, могут попробовать методику американца Харви Карпа. **Вначале младенца по старой традиции нужно туго спеленать, прижав руки к туловищу, чтобы ткань слегка сдавливала тельце дитя.** Такое положение крошка воспримет, как присутствие в материнской утробе,

тесной, но тёплой и спокойной. Также нужно приглушить в комнате свет для более уютной обстановки и положить малыша возле себя. **Если даже пелёнка не помогает, то кроху нужно перевернуть набок, положить предплечье под головку и положить на животик ладонь.** Малыш будет слегка заваливаться вперёд. В этом положении он быстрее успокоится, поскольку почти также он располагался в утробе матери. Ладонь мамы, слегка давящая на кишечник крошки, избавляет его от неприятных ощущений и коликов.

Если грудничок продолжает хныкать, то можно его укачать. Его нужно прижать спиной к своему туловищу, а головку поддерживать ладонью. Тогда малыш будет лежать боком на руке, а снизу его можно поддерживать второй рукой, чтобы удерживать в этом положении.



Расхаживая медленно по комнате или стоя на месте, дитя нужно раскачивать, словно он находится в колыбельке. Движения должны быть плавными, с небольшой амплитудой, чтобы они напоминали крохе колебания в маминой утробе, когда она поворачивалась в постели или ходила.

Во время пребывания в матке плод слышит работу материнского кишечника, также до него долетает приглушённый шум извне в виде неясного шипения. Поэтому даже беспокойные и капризные груднички успокаиваются, заслышав шипение укачивающей их матери. **Сначала она громко произносит «Ш-ш-ш», чтобы привлечь внимание крохи, а потом сбавляет громкость по мере успокоения малыша.** Иногда груднички молчат, но спать не собираются. Тогда, чтобы избежать повторной истерики, нужно воспользоваться сильным сосательным рефлексом, которым обладают 3-6 месячные малыши, и предложить ребёнку пустышку или грудь. Малыш на некоторое время смолкает, давая матери возможность передохнуть от его крика. Подобная методика эффективна для детей не старше 3-4 месяцев. Часто достаточно бывает пеленания с укачиванием. Ну а если крошка продолжает истерику, то можно воспользоваться сразу всеми перечисленными приёмами.

Причинно-следственные действия

Поскольку молодые родители ещё плохо угадывают потребности малыша, то могут упустить некоторые детали его «сигналов». До истерики крошку могут

довести складки на простыне, слишком жёсткий матрас, сползшее одеяло, незамеченное на коже раздражение.

Кричащего малыша нужно вынуть из кроватки и распеленать, проверить памперс и дать ему полежать голеньким 10-15 минут. Тем временем внимательно осмотреть кожу малыша в области ягодиц и ножек, спины и подмышек. Обнаруженные участки с покраснениями следует обработать, вначале кипячёной водой или отваром ромашки, а потом смазать витаминизированным детским кремом или припудрить присыпкой. Раздражение кожи вызывает у малыша жжение и зуд, поэтому он спать и не может. Применение детской косметики позволит успокоить чадо и снять неприятные симптомы.

Ребёнок может также плакать от голода, тянуть к маме ручки, настойчиво и требовательно кричать. Растут груднички быстро, а вместе с ними растёт и их аппетит, поэтому неудивительно, что, плотно поужинав, кроха через полчаса запросит добавки. Стоит только поднести его к груди и накормить, как он тут же успокоится и заснёт.

Поскольку у грудничков терморегуляция ещё слабая, то по ночам они могут просыпаться от жары или холода и начинают капризничать. Если у крохи горячий носик и спинка, а в комнате жарко, то его нужно максимально раздеть, а вместо одеяла использовать простынку. Если животик и нос у него холодные, то его, напротив, стоит переодеть во что-то более тёплое или накрыть тёплым пледом.

Как успокоить малышкой от 4 месяцев до года?



Подобно взрослым, дети видят во сне кошмары. И если ночью у них начинается истерика, то, возможно, крошке снится, что родители оставили его одного и куда-то ушли. **Закричавшего малыша нужно тотчас же взять на руки, покачать и попытаться успокоить.** Можно с ним поговорить или спеть песенку. Тихий ласковый голос мамы отвлечёт кроху от страшных видений и постепенно усыпит.

3-4-месячные малышки любят сидеть и спать в «кенгурятнике». Здесь они могут прижаться к материнской груди и услышать биение её сердца. В таком эластичном коконе безопасно, уютно, тепло и тесно. Мама может надеть днём такое приспособление, посадить в него ребёнка и выйти на прогулку. Многих малышек привлекает шум оживлённых улиц и проезжающих машин,

который вытесняет истерику, и малыш даже засыпает. Типичная картина – ребёнок плачет среди ночи, а сил, чтобы его укачивать, просто нет. Что делать? **Совсем отчаявшиеся мамы включают телевизор, где выбирают канал с подвижными персонажами и яркими картинками.** Малыш может отвлечься на то, что происходит на экране, затихнуть и постепенно заснуть. Хотя такое приучение сызмальства к телевизору ничего хорошего не принесёт, пусть даже мама сможет выспаться. **Вместо телевизора, лучше отвлечь внимание крошки яркой упаковочной бумагой или пакетом,** которые можно дать малышу потрогать, помять и потом повесить над его кроваткой. **Танцы также могут успокоить ребёнка.** Мама с младенцем на руках начинает напевать и кружиться по комнате, раскачивать его в разные стороны, поворачивать и осторожно подбрасывать вверх. Малышу очень нравятся такие «американские горки», он быстро развеселится и забудет о причинах своего плача. После того, как он успокоится, ему можно будет дать бутылочку со смесью или пустышку, чтобы он не вздумал закатить следующую истерику.

Во время истерики детишки широко открывают рот, заглатывая воздух, который попадает в пищеварительную систему и вызывает колики. **Если крик продолжается больше 5 минут, а малыш не останавливается, то его следует развернуть вертикально, давая возможность срыгнуть.** Иногда малыш плачет без видимых причин, например, из-за недостатка родительского внимания. Мама может к тому моменту быть измученной и только и мечтает поспать хотя бы полчаса, но младенец требует заботы и ласки непрерывно. **Можно прилечь вместе с плачущим малышом и начать с ним разговаривать о чём угодно.** Смысл текста для малыша всё равно непонятен, зато важны знакомые тембр и интонация, которые успокаивают лучше всего.

Как успокоить детей от 2 до 4 лет?

Когда у малышей проходят колики и заканчивают резаться зубы, родителям расслабляться ещё рано. **У двухлетних детей есть свои поводы для истерик:**

- мама не дала сладость;
- проголодались или не хотят есть;
- малыш устал, но не может заснуть;
- не понравилась одежда;
- не хочет идти гулять или возвращаться с прогулки.

У малыша с плохим настроением всегда найдётся причина закатить истерику. Хотя мама в таких случаях уже и сама накалена до предела и готова на скорую расправу, но лучше ей сохранить спокойствие:



- **Давай потом поплачем.** Нужно опуститься на колени, посмотреть в глаза малышу и попросить успокоиться – ведь скоро солнышко сядет и станет темно и страшно. Детки же ночью не катаются на качелях, а спят. Поплакать можно и завтра, если захочется. Ребёнка такая логика часто убеждает, он соглашается «подождать» до завтра, затихает и постепенно засыпает.
- **Спящий папа.** Если малыш долго не хочет успокаиваться и плачет, то его можно обнять и сказать, что, конечно же, он имеет право плакать, но лучше делать это потише, ведь рядом спит уставший или больной папа, которого нельзя будить. Малыш не хочет расстраивать любимого папу и умеряет крик, а потом и вовсе стихает.
- **Быстрая реакция.** Не получив желаемого или на что-то обидевшись, карапуз уже готов разрыдаться. Можно пресечь зарождающуюся истерику в корне, предлагая включить любимые мультфильмы, посмотреть, чем занимается киска, узнать, кто шуршит в шкафу, посчитать листочки на кустах. Предлагать нужно решительно, чтобы малыш не успел заплакать. Детское внимание легко переключается на более интересные темы, и драма так и не успеет развернуться.
- **Плохой предмет.** Если малыш обо что-то ударился, то «виновника» нужно «наказать» – пусть малыш сам его шлёпнет, а затем бросится к маме, чтобы она поцеловала ушибленное место.