



Все младенцы плачут

Некоторых детей легко успокоить, другие ежедневно плачут часами, что бы вы ни делали. Родителям тяжело слышать, как их ребенок плачет. Они пытаются догадаться, в чем дело, и им кажется, что они должны знать, как помочь малышу.

Ваш ребенок плачет не потому, что он избалован, сердится на вас или пытается вас контролировать. Грудные дети любят людей, которые за ними ухаживают.

Все младенцы иногда плачут, но вы можете помочь своему ребенку плакать поменьше.

Возьмите ребенка на руки сразу же, как только он заплакал, - вы не можете этим его испортить, но можете научить доверять вам. Если вы будете немедленно отзываться на его призывы о помощи, в целом он будет плакать меньше.

Носите малыша в «гнездышке» из ткани (слинге). Грудные дети, которых носят по много часов в день, плачут гораздо меньше.

Некоторым младенцам помогает, если они едят и спят ежедневно в одно и то же время.

Если ваш малыш обычно плачет, когда устал, обеспечьте ему тишину и спокойную обстановку. Попробуйте приглушить свет и оставить с ребенком только одного взрослого.

Если ваш ребенок каждый день подолгу плачет, и его невозможно успокоить, проконсультируйтесь с его врачом или медсестрой относительно возможной аллергии, непереносимости определенной пищи, кислотного рефлюкса, экземы или других заболеваний.

Если вашему ребенку меньше шести месяцев и он уже ест густую или твердую пищу, попробуйте кормить его до шести месяцев только грудным молоком или смесью.

Как успокоить ребенка

Все младенцы обладают сосательным рефлексом. У вашего грудничка может быть потребность в сосании даже тогда, когда он не голоден. Попробуйте давать ему пустышку или просто вымойте руки и дайте ему пососать свой палец, или помогите ему найти собственные пальчики, чтобы их пососать.

Младенцы нуждаются в том, чтобы их держали на руках. Физическая близость с вами дает вашему ребенку ощущение комфорта.

Может помочь и прогулка в коляске.

Большинство грудных младенцев в возрасте приблизительно до четырех месяцев чувствуют себя комфортнее, будучи туго спеленатыми или завернутыми в мягкое одеяльце. Попробуйте запеленать своего ребенка с ручками по бокам, затем походите с ним или покачайте его. Если он все равно недоволен, предложите ему соску-пустышку или помогите найти собственные пальчики, чтобы пососать.



Младенцы также любят легкие ритмичные движения, поэтому попробуйте взять своего ребенка на руки и походить с ним или покачаться в кресле-качалке или поддержать его на плече, слегка раскачиваясь вперед-назад.

Вашему младенцу, возможно, требуется срыгнуть после кормления или даже прерывать его, чтобы срыгнуть.

Отвлечение внимания

Если ребенок беспокоен, но не плачет отчаянно, попробуйте отвлечь его внимание.

Поиграйте с ним в «ку-ку» или поддержите его у окна, чтобы он видел оживленную улицу или играющих старших детей. Покажите ему подвижную игрушку.

Звуки

Большинство младенцев любят звуки, напоминающие им то, что они слышали до своего рождения. В животе у мамы не было тихо, - звуки материнского сердца и потока крови довольно громкие. Младенцам больше всего нравятся ритмичные, монотонные, равномерные звуки.

Попробуйте дать ребенку послушать громко тикающие часы, пылесос, вентилятор, кондиционер, посудомоечную, стиральную или сушильную машину, но никогда не кладите на них малыша.

Попробуйте принести ребенка в ванную комнату и включить душ или вентилятор, не включая при этом свет.

Пойте своему малышу.

Что не помогает

Лекарства, включая седативные, антигистаминные, средства против укачивания, лактазу и симетикон, не помогают сделать так, чтобы ребенок меньше плакал, и могут быть для него опасны. Прежде чем давать ребенку любое лекарство, проконсультируйтесь с его врачом или медсестрой.

Когда ребенок плачет, не переставая

Разденьте ребенка и посмотрите, не причиняет ли что-либо в его одежде дискомфорта и не закрутился ли вокруг его пальчика волос.

Возможно, ваш ребенок болен. Если у него рвота или понос или температура выше 100.5°, или если вам кажется, что у него что-то болит или он ведет себя, как больной ребенок, позвоните его врачу или медсестре.

Возможно, у ребенка режутся зубы. Проконсультируйтесь с его врачом или медсестрой, чтобы узнать, что делать.

Попробуйте положить ребенка в «гнездышко» из ткани (слинг), чтобы освободить свои руки для другого. Он любит быть в физической близости с вами, даже когда ему плохо.

Помните, что плач не направлен на вас. Ваш малыш чувствует себя еще более несчастным, чем вы.

Если вы очень расстроены или сердиты

Положите ребенка на спинку в кроватку и оставьте там, пока сами не успокоитесь. Отключитесь на время от звуков плача.

Послушайте музыку через наушники или примите душ с включенным вентилятором.

Позвоните подруге или своим маме или папе – просто чтобы поговорить

По телефону помощи родителям, находящимся в стрессе (**Parental Stress Line**), **1-800-632-8188** можно получить бесплатную анонимную поддержку в любое время суток.

Позаботьтесь о себе

Если вы не получаете достаточно сна, все дается вам тяжелее. Старайтесь поспать днем, пока спит ваш ребенок.

В вашем районе или городе может действовать группа поддержки матерей или Центр ресурсов семьи. Если вы позвоните в организацию “Родители помогают друг другу” (**Parents Helping Parents**) по тел. **1-800-632-8188**, вам могут найти родительскую группу.

Or try www.onetoughjob.org for parenting tips.

Никогда не трясите младенца.

Если младенца трясти или бить, можно нанести неисправимый ущерб его мозгу или вызвать его смерть.

Чтобы получить более подробную информацию, свяжитесь с Отделом предупреждения насилия и травм Департамента здравоохранения штата Массачусетс по телефону Инициативы предупреждения синдрома тряски младенца 617-624-5490 или посетите наш веб-сайт <http://www.state.ma.us/dph/fch>