

Что может быть трогательнее, чем вид малыша, сладко посапывающего в своей кроватке! И как же переживает любая мама, если кроха беспокоится... А можно ли сделать так, чтобы маленький пореже плакал и всегда хорошо спал? Слово - специалисту. Идеальная ситуация выглядит так: если малыш здоров, он засыпает через 5—10 минут после того, как оказывается в кроватке.

Потревожить его ровный, спокойный и глубокий сон могут только действительно громкие звуки, а просыпается ребенок с улыбкой и в хорошем настроении. Ваш малыш редко действует по описанной схеме? Попробуйте поговорить со своим педиатром — скорее всего, он объяснит, что те небольшие отступления от сценария-нормы, которые позволяет себе ваш ребенок, вполне укладываются в понятие «индивидуальные особенности».

Тем не менее есть ситуации, когда нарушения сна указывают на какие-то проблемы нервной системы малыша - например, когда ребенок спит мало или слишком много. Так часто бывает, если беременность и роды протекали не совсем благополучно. В первом случае главной трудностью для родителей будет уложить своего малыша, а во втором - растормошить. Чтобы помочь ребенку наладить сон, родителям лучше всего обратиться к детскому неврологу и определить причину, которая вызвала проблемы.

А еще важно помнить: чтобы быстро и легко заснуть, малыш должен лечь в кроватку в хорошем настроении и, как это ни странно, отдохнувшим. Иначе первую половину ночи он будет только приходить в себя и лишь вторую посвятит полноценному сну, придающему сил и энергии. Малыш будет легче засыпать, если вечерами укладывать его в одно и то же время. И в одно и то же место - так что старайтесь не менять положение кроватки и пореже оставляйте маленького на ночь у родных.

Ребенок ни в коем случае не должен спать в комнате, где работает телевизор. Даже если кроха, как кажется родителям, спокойно спит, его мозг получает целый поток ненужных шумов, которые утомляют его и раздражающе действуют на нервную систему. Постарайтесь, чтобы по вечерам ребенка ничто не будоражило - визит любящей бабушки или приход гостей к папе лучше назначать на первую половину дня.

А с приближением ночи старайтесь соблюдать правило «одних рук»: за 1,5-2 часа до

сна малыш должен находиться под присмотром только одного из взрослых. Иначе обилие лиц может подействовать на нервную систему ребенка возбуждающе, и ему будет труднее успокоиться. Не плачь, малыш! Когда маленькому человечку хорошо, он спокойно спит; если же сон прерывается плачем — значит, у ребенка появились весомые причины для беспокойства.

Именно поэтому на крик малыша обязательно нужно реагировать, не надеясь на то, что он «поплачет и перестанет». А чтобы легче понимать, что именно пытается сказать кроха своим плачем, молодым родителям пригодится этот «толковый словарик». «Я проснулся!» Первое, что делает любой младенец после пробуждения, - плачет, призывая обратить на него внимание. При этом он кричит громко, чисто, делая короткие вдохи и длинные выдохи.

Кроха шевелит ножками и ручками, недовольно хмурится, но слез в его глазах вы не заметите. «Хочу есть!» Плач проголодавшегося малыша - настойчивый, требовательный, прерывистый. Некоторые детки, покричав минутку-другую, делают паузы, словно хотят определить, услышали ли их взрослые. «Я мокрый!» Благодаря современным подгузникам молодые мамы слышат такой плач гораздо реже, чем их собственные родители в эпоху пеленок.

Но если малышу все-таки неудобно в «подпорченном» подгузнике, он заявит об этом жалобным криком. «Хочу спать!» После 3 месяцев, когда ребенок спит ночью по 5— 6 часов подряд, в его арсенале появляется характерное капризное похныкивание. С его помощью кроха сообщает родителям, что ему пора отправляться в постель. Если что-то случилось. Обычно мамы довольно быстро овладевают искусством отличать «здоровый» плач своего чада от тех ситуаций, когда у него что-то болит.

О том, что причина волнения малыша скрывается внутри, маме, помимо крика, сообщат и другие признаки: маленький очень энергично и беспокойно двигает руками и ногами, сжимает кулачки, мотает головой. Личико ребенка краснеет, на глазах выступают слезы. Если такая ситуация повторяется часто и успокоить маленького удастся с трудом — без помощи врача не обойтись.

Только доктор сумеет точно установить, в чем истинная проблема, а некоторые «зацепки» ему даст характер плача малыша. Болит животик- Кроха захлебывается от крика, судорожно сжимает кулачки, сучит ножками - то прижимает их к животу, то

резко выпрямляет. Приступы плача ненадолго затихают, а затем начинаются снова. Чаще всего неприятности возникают вечерами или после еды. Если к тому же у ребенка часто бывают газы, вздутие живота, срыгивания - все это указывает на кишечные колики.

В такой ситуации малыши легче успокаиваются, когда их держат вертикально. А еще крохе может помочь грелка на животик из согретой утюгом пеленки или массаж (попробуйте бережно погладить живот ребенка по часовой стрелке). Болит голова.

Ребенок долго и монотонно плачет, чаще всего ночами, без всякой видимой причины; трется головой о подушку, разбрасывает ручки и ножки. Иногда малыш пускается в плач, стоит маме поменять его положение, например поднять из кроватки на руки. Это может указывать на повышенное внутричерепное давление или какие-то другие неврологические проблемы.

Малыш «заходится» плачем. Некоторым мамам знакома ситуация, когда кроха кричит так сильно, что буквально «закатывается» и даже на несколько секунд прекращает дышать. При этом у него может покраснеть или посипеть кожа, особенно на лице. В такие минуты малышу очень нужен воздух, так что откройте окно, возьмите ребенка на руки, побрызгайте на него водой или подуйте.

Чаще всего эта проблема встречается после 3 месяцев у сильно возбудимых малышей.