

## **7 СПОСОБОВ УСПОКОИТЬ КРОХУ**

**Когда ваш малыш горько плачет, вы готовы на что угодно, лишь бы его утешить. Попробуйте наши варианты.**

Мамы спокойных детишек вряд ли поймут тех, которым приходится дни и ночи напролет утешать своего малютку. Увы, профилактика колик и проблем с животиком невозможна. Нельзя предугадать, будет ли кроха страдать от внутричерепного давления. Но ясно одно: младенец не должен плакать круглые сутки. Его крик – сигнал о помощи. Для начала успокаиваем, затем обращаемся к специалисту и стараемся решить проблему. Начнем с утешений.

### **1. ВЗЯТЬ НА РУКИ**

Новорожденный может бояться большого открытого пространства вокруг. Он чувствует себя незащищенным, а потому горько плачет. Стоит взять его на руки и прижать к груди, и он моментально успокаивается. Такие дети и спать любят с мамочкой. Чтобы иметь возможность заниматься домашними делами, приобретите слинг и носите в нем кроху повсюду.

### **2. ПРИЛОЖИТЬ К ГРУДИ**

Пожалуй, это самое эффективное средство от всех детских беспокойств. У груди кроха успокаивается, насыщается, снимает стресс. Даже врачи после всевозможных манипуляций рекомендуют прикладывание к груди. Понятно, что метод всегда срабатывает, но не заменяйте им объятия и ласку. Иной раз можно просто прижать ребенка к себе, погладить ему животик, пожалеть и посочувствовать. Также хотим предостеречь от пустышки. Да, сосание само по себе успокаивает, но не всегда решает возникший вопрос.

### **3. ПОКАЧАТЬ**

Действительно, легкие покачивания настраивают малыша на мирный лад. Но если крик продолжается, ни в коем случае не увеличивайте амплитуду, не трясите. Это приводит к головокружению и даже потере сознания. Не забывайте о том, что кроха постоянно набирает вес. Четырехкилограммового качать легко, а как насчет 8-10 кг.? Укачивайте сидя, так легче.

### **4. УСТРАНИТЬ ШУМ**

Иногда достаточно дать младенцу возможность полежать в тишине, чтобы он успокоился. Нет, это не значит, что следует позволить крохе наплакаться. Но иногда обилие шума угнетает. Телевизор в фоновом режиме, агрессивная музыка, шум дрели за стеной,ссора родителей могут не только расстроить, но и напугать.

### **5. РАЗВЕСЕЛИТЬ**

Вызвать улыбку у малыша несложно. Когда он обнаружит, как здорово она действует на родителей, станет улыбаться по любому случаю. Но тут маме и папе захочется услышать заливистый хохот. Для этого достаточно поцеловать животик, а потом подуть на него, не отнимая губ. И посильнее! Легкая щекотка не оставит кроху равнодушным. Игры «Ку-ку», «Идет коза рогатая», «В ямку – бух!» вне конкуренции. При одном упоминании о них ребенок понимает: сейчас будет весело – и смеется! Попробуйте лечь на спину и уложить кроху себе на согнутые в коленях ноги. Покачайте, как на качелях. Ну как, смеется?

Улыбку может вызвать и пищащая игрушка, и намотанное на мамины голову банное полотенце, и поиск потерявшейся вещи с аплодисментами и улюлюканьем в случае удачи. Вообще, от вашей реакции многое зависит. Допустим, упала игрушка. Вы можете превратить это в игру, воскликнув задорно: «Оп, и чебурахнулась!». Но, пожалуй, пальму первенства в мире развлечений можно смело отдать папе, потому что даже легкие подбрасывания приводят к заливистому смеху малыша. Как знать, возможно, именно это бесстрашность крохи натолкнет родителей на мысли о динамической гимнастике. Кувырки и перевороты позволяют высвободить энергию, получить необходимое движение и почувствовать свое тело.

## **6. УВЛЕЧЬ**

Ребенку может быть элементарно скучно. Особенно если обзор для него ограничен бортиками кроватки. Прикрепите мобиль (каруселька) и время от времени заводите его, подвешивайте игрушки, показывайте крохе различные предметы и вкладывайте ему в ладони предметы с разной фактурой. Не забывайте разговаривать с малышом, комментировать свои действия, читать стишкы и петь песенки. «Ах, посмотри, что это!» - прекрасное начало чего-нибудь интересного. Удивите ребенка необычным для него предметом, покажите собачку или синичку за окном.

## **7. СДЕЛАТЬ МАССАЖ**

Тактильные ощущения очень важны для маленького. Прикосновения, объятия, поцелуи не только свидетельствуют о вашей любви, но и здорово развиваются. А еще помогают решить многие проблемы. Перевозбужденного ребенка они успокают, а пассивного растормошат. Также массаж хорошо помогает справиться с гипо- и гипертонусом, при коликах он вообще незаменим. Впрочем, у каждого родителя есть свой волшебный метод успокоить кроху и вызвать у него улыбку. Ищите, пробуйте и обязательно найдете!