

Почему плачет младенец? О коликах и не только.

Почему плачет младенец? О коликах и не только.

розділ: Дитяча неврологія, дата:
07.06.2020, автор: Е.Ю. Одинцова - детский
невролог



Первые месяцы жизни ребенок сообщает о своих потребностях с помощью крика. Плач - это инструмент общения с родителями и окружающим миром, способ рассказать о своих потребностях, дискомфорте, желаниях или выразить несогласие! То как мама и папа реагируют на эти сигналы, крайне важно для формирования детско-родительских взаимоотношений. Если родитель реагирует на призыв спокойно (нежным голосом, поглаживанием, объятием), при этом предоставляя малышу время для ответа (открыть глаза, найти маму и папу взглядом, потянуться к нему), он постепенно становится активным участником взаимоотношений.

Плач обычно начинается через 2 недели после рождения, достигает пика к 6-8 неделям, уменьшаясь к 3-4 месяцам. Постепенно родители начинают различать виды интонаций и учатся понимать малыша.

Причины плача ребёнка:

Потребность

- Удовлетворить голод или сосательный рефлекс.
- Желание спать. Младенцы ещё не освоили навык самостоятельного засыпания, им довольно трудно переключиться с активного бодрствования на спокойное засыпание. Попробуйте создать условия, при которых малышу будет проще настроиться на сон (ритуалы на сон).
- Физический и эмоциональный контакт с мамой. Это базовая потребность, такая же как еда и сон. Носите, обнимайте, целуйте ваших малышей. Удовлетворяя эту потребность, малыши растут самостоятельными и независимыми.

Дискомфорт или боль

- Холодно, жарко, мокро.

- Давит или натирает элемент одежды.

- Эмоциональное перенапряжение или усталость. Дети узнают о себе и окружающем мире путем получения различных ощущений от органов чувств. Они учатся воспринимать, обрабатывать и объединять эту информацию. Но иногда количество стимулов больше, чем в состоянии переработать ребенок. С помощью плача малыш сбрасывает напряжение. Помочь можно – обнять, укутать (это позволит чувствовать себя более безопасно), тихо напевать, перенести в более спокойное место. В течении дня регулировать активное бодрствование, где малыш реализован и успешен.

- Недомогание малыша (прорезывание зубов, начало заболевания).

Если все остальные причины исключили, необходимо показать ребенка врачу.

Период фиолетового плача (Purple crying) — длительно непрекращающийся беспричинный плач у здорового ребенка, когда все остальные причины исключены.

The Letters in **PURPLE** Stand for

P	U	R	P	L	E
PEAK OF CRYING	UNEXPECTED	RESISTS SOOTHING	PAIN-LIKE FACE	LONG LASTING	EVENING
Your baby may cry more each week, the most in month 2, then less in months 3-5	Crying can come and go and you don't know why	Your baby may not stop crying no matter what you try	A crying baby may look like they are in pain, even when they are not	Crying can last as much as 5 hours a day, or more	Your baby may cry more in the late afternoon and evening

The word *Period* means that the crying has a beginning and an end.

Слово PURPLE является аббревиатурой характеристик детского плача:

P – (peak of crying) плач нарастает со временем, пик приходится на возраст 2 месяцев и постепенно утихает к 3-5 месяцам

U – (unexpected) плач всегда начинается и заканчивается неожиданно, при этом не удастся выявить объективные причины появления и прекращения плача

R – (resist soothing) ребенок продолжает плакать, что бы вы ни делали. Нет способов, которые стабильно помогают утешить ребенка

P – (pain-like face) ребенок выглядит так, как будто у него что-то сильно болит, хотя объективных причин нет

L – (long-lasting) длительный плач, который может продолжаться по несколько часов в день

Е – (evening) как правило, плач начинается ближе к вечеру или перед сном

Важно знать, что период фиолетового плача является нормальным этапом развития здорового ребенка и все дети проходят этот период в разной степени.

Как помочь при безутешном плаче:

- Создайте привычные условия жизни внутри мамы (первые 3 месяца жизни малыша- это 4 триместр беременности). Прижмите малыша к себе, укройте чем-то мягким и теплым, при этом ходите и напевайте. Ощущение кокона, покачивания, стук сердца и голос мамы, как это было в мамином животе, поможет малышу снять напряжение и успокоиться.
 - Попробуйте поменять позу ребенка – положить на живот, взять в позу эмбриона
 - «Материнская речь» так называют стиль общения родителя с малышом – нежно, ласково, повышая тембр и растягивая гласные. Такое обращение часто утешает малыша и настраивает на взаимное общение.
 - Используйте «белый шум» - звук без ритма, напоминающий малышу о звуках внутри живота. Шум фена, пылесоса, звук «ш-ш».
 - Искупайте малыша в теплой ванне.
 - Отправьтесь на прогулку. Смена обстановки и свежий воздух могут помочь успокоить малыша.
- Бывают дни, когда не помогает ничего, что бы вы не делали. И то, что помогло вчера, сегодня не сработало. Малыш просто плачет, плачет...

Безутешный плач - самое трудное испытание для родителей! Именно поэтому необходимо помнить о безопасности ребенка. Никогда не трясите младенца! Это может привести к синдрому встрянутого младенца (Shaken Baby Syndrome, SBS). Когда в ответ на безутешный плач ребенка, взрослый начинает трясти малыша, при этом мышцы шеи не в состоянии удержать непропорционально большую голову, это приводит к серьезным, иногда смертельным травмам головного мозга.

Это может случиться с каждым из-за усталости.

Если вы чувствуете, что не можете выносить плач ребенка, перестали испытывать умиление и нежность к ребенку, появляется желание причинить ребенку боль, вам необходима помощь:

- Пригласите помощников, которые могли бы побыть с ребенком пару часов в день
- Пересмотрите режим дня (прогулки, активное бодрствование на животе)
- Поделитесь своими чувствами
- Обратитесь за помощью к врачу и психологу

Если чувствуете, что не можете справиться с собой, теряете контроль над своими эмоциями, положите ребёнка в кроватку и выйдите в другую комнату на 5-10 мин.

Помните, что это только период, который обязательно закончится!

С уважением, детский невролог Елена Одинцова

#детскийплач #колики #младенческиекколики

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Child-Abuse-and-Neglect/Pages/Period-of-Purple.aspx>

https://www.uptodate.com/contents/colic-excessive-crying-in-infants-beyond-the-basics?search=purple%20crying&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3