

Развитие Вашего ребенка

Первые 3 месяца жизни заключаются в том, что дети учатся чувствовать комфорт, безопасность и спокойствие в окружающем их мире. Реагируя на их сигналы, даря им любовь и комфорт, Вы помогаете им формировать доверительные отношения с Вами.



Как Вы помогаете Вашему ребенку почувствовать себя в безопасности и защищенными?

Что может делать Ваш ребенок	Что можете делать Вы
Я познаю тебя и других людей, которые любят меня и заботятся обо мне. • Я распознаю ваши лица, голоса и запахи. • Я с удовольствием реагирую на твою улыбку и прикосновения.	Говорите и пойте своему ребенку. Так он почувствует, что его любят, и это поможет ему привязаться к Вам. Обнимайте своего малыша. Наслаждайтесь моментами телесных объятий со своей крохой.
Я учусь «говорить» тебе, что мне нужно. • Я могу использовать свои звуки, мимику и движения тела, чтобы сказать, как я себя чувствую – сонный, голодный, счастливый, ощущаю дискомфорт. • Я могу показать тебе, когда я хочу играть, а когда мне нужен перерыв.	Наблюдайте за Вашим ребенком, чтобы понимать его сигналы. Есть ли у него «голодный» плач? Трет ли он глаза или отворачивается от Вас, когда он устал? Значение улыбки легко разгадать. Реагируйте на сигналы Вашего ребенка. Когда его глаза ясные, он бодр и активен - пора играть. Сбавьте темп, когда он плачет, отворачивается или выгибает спину дугой.
Я начинаю использовать свое тело, чтобы сделать что-то. • Я могу схватить твой палец или игрушку, которую ты кладешь в мою руку. • Когда я голоден, я могу двигать головой по направлению к груди моей мамы или бутылочки.	Дайте ребенку что-нибудь, к чему он мог бы тянуться или держаться – палец или игрушку. Пусть он притрагивается к разным предметам различной текстуры и формы. Держите игрушку в пределах досягаемости Вашего ребенка так, чтобы он мог ударять по ней своими ручками или ножками. Наблюдайте за тем, как Ваш ребенок «познает» свое тело. Смотрит ли он на свои ручки, тянет ли в рот ножки, пытается ли перевернуться?
Мы становимся все ближе и ближе день ото дня. • Я учусь верить в то, что ты прочтешь мои сигналы и отреагируешь на них. • Я надеюсь на то, что ты меня успокоишь. Это учит меня успокаиваться самостоятельно.	Успокаивайте своего малыша всякий раз, когда он плачет. Вы не избалуете малыша. Успокоение помогает ему почувствовать себя в безопасности, надежности и почувствовать, что его любят. Помогайте своему ребенку успокаивать самого себя, направляя его пальчики к ротику, давая ему соску, предлагая ему одеяльце или мягкий предмет, который является особенным для него.

от рождения до 3 месяцев

О чем Вы думаете?

Мне нужна няня для ребенка. Будет ли она достаточно хорошо заботиться о моем ребенке?

Да, при условии, что это будет профессионал, любящий малышей. Няня должна использовать игрушки и книги, соответствующие уровню ребенка и позволять ребенку спать, кушать и играть в соответствии с его личным графиком. Убедитесь в том, что няня разговаривает и играет с младенцем, что она успокаивает его, когда он расстроен, что она любит ребенка и заботится о нем.

Знали ли Вы?

Дети, матери которых находились в стрессовом состоянии, плакали и волновались больше, чем дети, матери которых меньше испытывали стресс.[1]

Что это значит для Вас:

Даже очень маленькие дети понимают, что чувствуют их любимые. Когда Вы спокойны и расслаблены, Ваш ребенок наверняка будет чувствовать себя спокойно. Когда Вы нервничаете и подавлены, Ваш ребенок наверняка будет напряжен. Итак, для того, чтобы хорошо заботиться о Вашем ребенке, **действительно важно, чтобы Вы заботились о себе.** Просите о помощи друзей, которым Вы доверяете, или членов семьи, когда Вам нужен перерыв. Выделите время для того, чтобы заниматься тем, что доставляет Вам удовольствие. Обязательно говорите с медицинским работником, которому доверяете, если Вы расстроены и угнетены.

Плач, как бы ни было тяжело его слушать, является нормальным для детей способом сообщения о голоде, дискомфорте, недомогании, необходимости в Вашем внимании.

- Большинство новорожденных достигают пика плача в возрасте около 6 недель. Затем их плач начинает ослабевать. К 3 месяцам они обычно плачут около 1 часа в день.[2]
- Пребывание с плачущим ребенком, которого сложно успокоить, может быть утомительным, стрессовым и раздражающим. Но помните о том, что одним своим присутствием рядом –

держанием на руках и успокаивая ребенка – Вы учите его тому, что он не один и, что Вы будете поддерживать его и в радости и в горести.

- В то время как все дети плачут, некоторые дети плачут намного больше других. Это называется коликой и описывается как плач, который:
 - ✓ начинается и прекращается без видимых причин и
 - ✓ длится, как минимум, 3 часа в день
 - ✓ случается, как минимум, 3 дня в неделю
 - ✓ длится от 3 недель до 3 месяцев
 - ✓ прекращается к 3 месяцам (правило троек).[3]

Что Вы можете сделать?

Поговорите со своим доктором. Плач может иметь медицинскую причину – пищевая чувствительность, изжога, или другие медицинские состояния.

Пытайтесь как можно больше держать ребенка на руках. Некоторые дети плачут меньше, когда их держат на руках.[4] Плотнo оберните ребенка одеялом (запеленайте) и слегка покачивайте.

Используйте успокаивающие звуки. Говорите или тихонько пойте своему ребенку. Попробуйте использовать фен или увлажнитель в комнате ребенка, иногда дети успокаиваются этим фоновым шумом.

Сбавьте стимуляцию (свет, звуки, и текстуры) для ребенка. Иногда это помогает уменьшить плач у детей с коликой.[5]

Ищите поддержки. Члены семьи и друзья могут

вмешаться, чтобы организовать Вам необходимый перерыв. Все нуждаются в поддержке, и никто не нуждается в ней так, как родители плачущего ребенка.

Сохраняйте спокойствие. Когда Вы спокойны, это помогает и Вашему ребенку успокоиться. Если Вы в отчаянии, положите Вашего малыша на спинку в безопасном месте – в кроватку, например, и сделайте небольшой перерыв. Плач не навредит Вашему ребенку, и перерыв поможет Вам успокоить ещё одного очень важного человека – Вас!

Не сдавайтесь. Попытки успокоить Вашего ребенка осуществляются методом проб и ошибок. Держитесь, и помните, что плач ослабнет.

Что Вы делаете для того, чтобы успокоиться после трудного дня?