

Бюджетное учреждение
«Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
города Омска

Единая служба

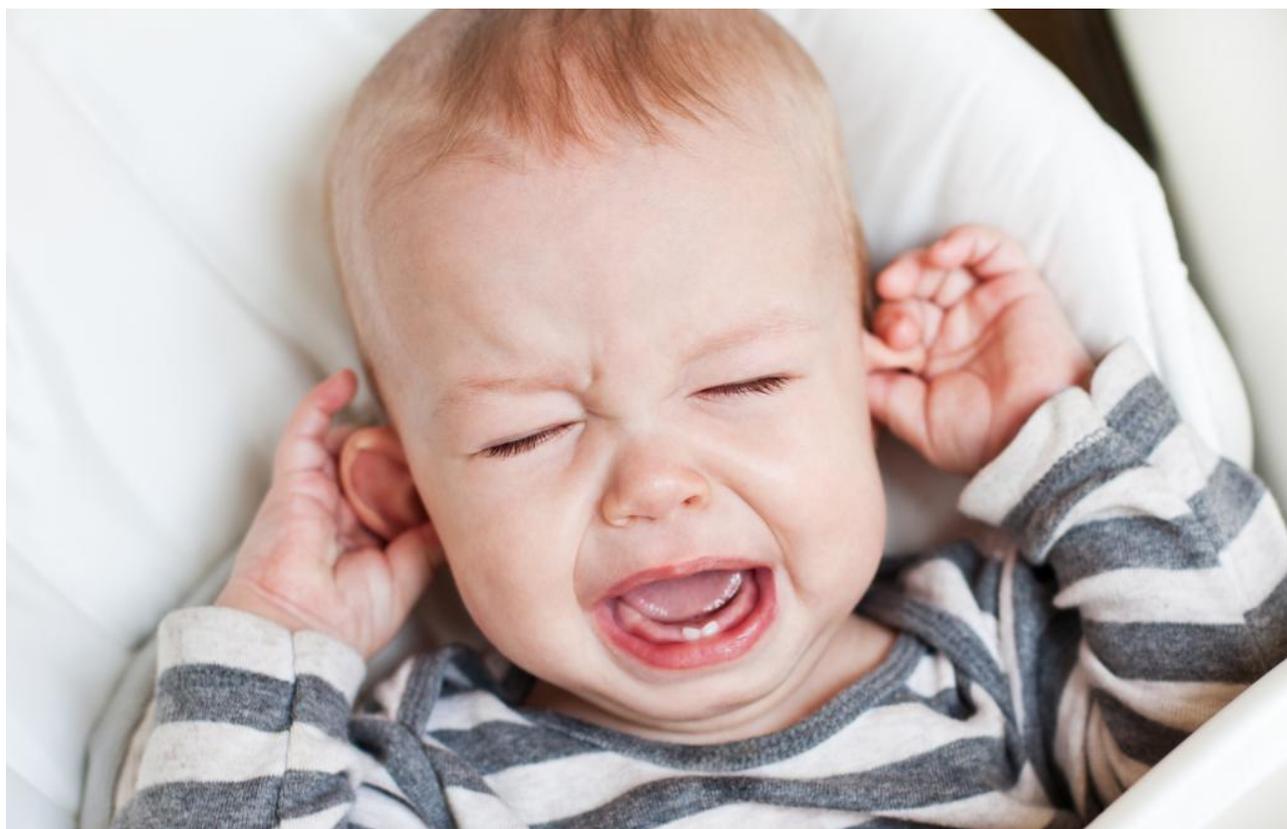


поддержки семей, имеющих детей
города Омска

Альманах
«ТЕРРИТОРИЯ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»
(методические рекомендации)

ВЫПУСК 28

Детский плач



Наверное, всем родителям очень бы хотелось, чтобы любимый малыш никогда не плакал. Пусть он лучше гулит, смеется и строит маме с папой глазки. Но так устроен мир: до определенного момента малыш умеет только плакать, и это его единственный способ общения с миром. И мы, любящие мамы и папы, должны быть готовы к этому: малыш в любом случае плакать будет. Другое дело, почему он это делает, как мы к плачу относимся и как на него реагируем.

Чаще всего дети младенческого возраста плачут из-за дискомфорта - физического или душевного. Это может быть голод, усталость, боль, малышу может быть жарко или холодно, скучно или страшно. И пока он может сообщить о своих ощущениях только плачем. Со временем, если родители внимательны к малышу и к себе, они научатся различать разные виды плача: голодный - требовательный, настойчивый или просительный, иногда с жалобным выражением лица; крик ребенка, испытывающего боль, - пронзительный и режущий; тихое и долгое "скуление" малыша может говорить о том, что он испытывает недостаток в общении, устал или хочет спать.

К сожалению, в нашей культуре к плачу вообще отношение очень негативное. Это считается неприличным, недостойным занятием. Взрослые люди редко позволяют себе хорошенько, качественно поплакать - с чувством, навзрыд, тогда, когда этого хочется? И наверняка вы испытываете при плаче стыд, смущение, давите в себе рыдания, которые сдавливают горло, не дают говорить... А ведь плакать - естественно!

Иногда человек, который слышит плач ребенка, чувствует раздражение и злость. Но если задуматься о полезности плача, о том, какую информацию он дает маме о состоянии малыша, - можно понять, что на самом деле без плача (пока малыш не начнет говорить) мамы никак бы не справлялись.

Когда малыш плачет, прежде всего - в любом случае - нужно подойти к плачущему ребенку и проверить: в удобном ли он находится положении; не жмет ли ему одежда; не слишком ли ему жарко или холодно; не болит ли у него что-нибудь; не мокрый ли он; не голодный ли он.

Существует предрассудок, что если ребенка брать на руки, он может привыкнуть и научиться манипулировать родителями, будет несамостоятельным, вообще не захочет слезать с рук... Очень активно эти предрассудки насаждались советской педагогикой - для того, чтобы сделать ребенка удобным. Хотите вы сделать ребенка удобным - тихим, безынициативным и закомплексованным во взрослой жизни, или хотите вырастить уверенную в себе личность? Представьте себя на месте младенца. Вы еще не умеете координировать свои действия, вы не можете ничего делать для себя сами, и единственный способ общения с миром - это плач. Что будет с вами, если на ваш призыв попросту не будут реагировать, боясь вас «испортить»?

К тому же взять ребенка на руки - это естественное желание. Так зачем же насиловать себя и малыша? Позвольте материнской интуиции помогать вам, не отмахивайтесь от нее. Приласкайте кроху, почувствуйте на руках его приятную

тяжесть, тепло маленького тельца... Рассмотрите поближе его носик, реснички - маленькие-маленькие, но настоящие! Это ваш любимый малыш, которого вы носили в себе, целых девять месяцев вы были одним целым... Когда малыш чувствует поддержку, он имеет достаточно сил для своего развития - ему не нужно тратить их на истерики, чтобы привлечь к себе внимание. Ему не нужно бояться ошибок - ведь вы всегда любите его.

Исследования показали, что младенцы, постоянно поддерживающие связь со своими мамами в течение первого года жизни, легче переносят разлуку с ними, когда становятся старше. В незнакомой ситуации ребенок, сохраняющий контакт с матерью, смотрит на нее и ждет знака, поощряющего его на активные действия, на исследование нового. В следующий раз, когда начинающий ходить ребенок окажется в сходной ситуации, он почувствует себя способным обойтись без поддержки матери. То, что мать всегда рядом и готова помочь, придает уверенности и помогает малышу полагаться на свои силы, приводит к развитию самостоятельности. Ребенок, которому хорошо, и ведет себя хорошо. Сигналы, которые он подает, находят отклик. Он ощущает постоянную связь с родителями. Он чувствует их любовь. Он доверяет. Это внутреннее чувство благополучия приводит к тому, что ребенку не из-за чего беспокоиться.

Плач ребенка не всегда можно объяснить. После двух недель у новорожденных (особенно первенцев) появляются ежедневные периоды плача, которые объяснить очень трудно. Если ребенок регулярно плачет в одно и то же время во второй половине дня или вечером, мы говорим, что у ребенка колики (если у него болит животик) или период раздражительного плача (если болей нет). Если ребенок плачет и днем, и ночью, то мы вздыхаем и говорим, что он беспокойный ребенок. Если его отличает крайняя раздражительность, мы говорим, что он сверхвозбудимый ребенок. Но мы не знаем причин разных типов поведения новорожденных. Мы знаем только, что такое поведение для них типично и исправляется обычно к 3 месяцам. Возможно, все эти типы поведения - вариации одного и того же состояния. Можно только смутно чувствовать, что первые 3 месяца жизни ребенка являются периодом приспособления его несовершенных нервной и пищеварительной систем к внешнему миру. У одних детей этот процесс проходит легко, у других трудно.

Рассмотрим возможные причины детского плача.

Первая самая простая причина детского крика – это *игнорирование мамой менее явных сигналов ребёнка*. Их много – кряхтение, призывные звуки – «боевые кличи» «ааа», «эээ», поисковое поведение (чмоканье и сосательные движения губами, попытки поймать кулачок, поиск питания в окрестных пелёнках), более активное движение и другие сигналы, требующие внимания и чуткости.

Непонимание и неудовлетворение родителями базовых потребностей малыша. Речь идёт именно о потребностях, а не «капризах», поэтому с точки зрения выживания и нормального развития для человека правильно требовать их удовлетворения всеми доступными средствами. А чтобы ему не пришлось

требовать, лучше знать о них и удовлетворять своевременно. Итак, максимум времени, проводимого на маме, совместный сон, кормления по требованию, общение с взрослым, уважительное и тактичное отношение к телу и переживаниям малыша – и есть базовые потребности ребёнка первого полугодия жизни. Неудовлетворение базовых потребностей создает у малыша постоянное напряжение, и если он не сообщит об этом сразу, то всё равно оно выплеснется коликами, вечерними продолжительными криками, повышенной раздражительностью и плаксивостью.

Излишняя концентрация мамы на выполняемом действии, отсутствие координации его относительно комфорта или дискомфорта ребёнка. Яркий пример – одевание после купания. Голодный малыш хочет сосать грудь, но мама знает, что сначала его надо вытереть и одеть. Все другие повседневные процедуры и действия можно сделать максимально комфортными для малыша. Некоторые дети плачут во время переодевания, так как их нежную кожу раздражает прикосновение холодного воздуха. Рекомендуется во время манипуляций раздевать таких детей не полностью.

Эмоции и переживания мамы. Если мама непрерывно о чем-то тревожится, боится, напрягается, то малыш будет вести себя точно так же. Он чувствует себя в опасности, переживает вину за эмоции мамы и от этого очень расстраивается. Самое неприятное в такой ситуации – это возникающая порочная спираль. Ведь плаксивый малыш вызывает ещё большие тревоги у мамы, а он в ответ начинает кричать ещё чаще и т. д.

Голод. Кормите ли вы ребенка по относительно строгому расписанию или "по требованию", скоро вы будете знать, в какое время он особенно голоден, а в какое время он просто рано просыпается. Если в предыдущее кормление ребенок выпил совсем немного молока и проснулся на 2 часа раньше положенного времени, то, возможно, он плачет от голода. Но не обязательно. Часто ребенок выпивает гораздо меньше молока, чем обычно, и спит все 4 часа до следующего кормления. Если ребенок выпил обычное количество молока и проснулся с плачем через 2 часа, то очень маловероятно, что причина его плача - голод. Если он проснется с криком через час после последнего кормления, наиболее вероятная причина - газы. Если он проснулся через 2,5-3 часа, попробуйте покормить его, прежде чем примете другие меры. Когда ребенок плачет от голода, мать прежде всего думает, что у нее не хватает грудного молока или, если ребенок вскармливается искусственно, что ему недостаточно его порции коровьего молока. Но это не происходит неожиданно, в один день. Начинается обычно с того, что ребенок в течение нескольких дней полностью выпивает все молоко и ищет ротиком еще. Он начинает просыпаться с плачем немного раньше, чем обычно. В большинстве случаев ребенок начинает кричать от голода сразу после кормления только после того, как он несколько дней просыпался немного раньше для следующего кормления. В соответствии с растущими потребностями ребенка в питании увеличивается и запас грудного молока. Более полное и частое

опорожнение груди стимулирует большую выработку молока. Разумеется, вполне вероятно, что на короткое время количество грудного молока может резко уменьшаться из-за усталости или беспокойства матери. Хотелось бы суммировать сказанное следующим образом. Если ребенок отчаянно плачет в течение 15 минут или больше, и если прошло более 2 часов со времени последнего кормления или даже менее 2 часов, а в предыдущее кормление ребенок выпил совсем мало молока, покормите его. Если он уснет удовлетворенный, значит, вы угадали его желание. Если он заплакал меньше чем через 2 часа, выпив обычную порцию молока в последнее кормление, то вряд ли он плачет от голода. Дайте ему поплакать минут 15-20, если вы можете это выдержать. Попробуйте накормить его. Это не принесет ему вреда. Не переводите ребенка на искусственное вскармливание, как только вам покажется, что у вас стало мало молока. Если он плачет от голода, все равно дайте ему грудь.

Заболевания. Самые частые заболевания в младенчестве - простуда и кишечные болезни. Их признаки известны: насморк, кашель, повышение температуры или жидкий стул. Другие заболевания встречаются редко. Если ваш ребенок не только плачет, но и выглядит необычно, обратитесь к врачу.

Нарушение опрятности. Очень немногих детей беспокоят мокрые или грязные пеленки. Большинство детей просто не замечают этого. Однако ребенку не повредит, если вы лишний раз смените пеленку, когда он заплачет.

Избалованность. Вопрос об избалованности встает только после трехмесячного возраста. Можно не сомневаться, что в первый месяц ребенок еще не успел стать избалованным.

Усталость, перегрузка нервной системы слишком интенсивными раздражителями. Если ребенок слишком долго бодрствует, если он долго находится среди незнакомых людей или в незнакомом месте, если родители слишком долго с ним играли, то это может явиться причиной его нервной напряженности и раздражения. Вы ожидаете, что малыш устал и скоро уснет, а вместо этого он, наоборот, никак не может уснуть. Если родители или незнакомые люди пытаются успокоить ребенка, продолжая играть и разговаривать с ним, то это только ухудшит дело. Некоторые дети так уж устроены, что никак не могут уснуть спокойно. Они так устают к концу каждого периода бодрствования, что их нервная система напрягается, создавая своего рода барьер, который дети должны преодолеть, прежде чем уснуть. Таким детям плач просто необходим. Некоторые дети плачут сначала громко и отчаянно, а затем либо неожиданно, либо постепенно плач стихает, и они засыпают. Итак, если ваш ребенок плачет в конце периода бодрствования после кормления, то сначала предположите, что он устал, и положите его в кровать. Пусть он поплачет 15-30 минут, если это ему необходимо. Одни дети засыпают лучше, когда их оставляют одних в кроватке; к этому нужно приучать всех детей. Но другие дети успокаиваются скорее, когда их тихонько качают в коляске или двигают их кроватку вперед и назад (если у нее есть колеса), или носят их на руках, лучше в

затемненной комнате. Можно время от времени помогать ребенку уснуть таким образом, когда он особенно устал, но не изо дня в день. Ребенок может привыкнуть к такому способу засыпания и не захочет засыпать без укачивания, что рано или поздно начнет вас раздражать.

Беспокойные дети. У большинства новорожденных, особенно у первенцев, в первые недели бывает хотя бы несколько приступов сердитого плача. Некоторые дети особенно много и сердито плачут либо иногда, либо большую часть времени. Эти периоды сердитого плача чередуются с периодами необыкновенно глубокого сна, когда разбудить ребенка просто невозможно. Мы не знаем причины такого поведения; быть может, причина в несовершенстве пищеварительной или нервной системы. Такое поведение не означает заболевания и со временем проходит, но для родителей это очень тяжелое время. Можно попробовать несколько способов успокоить такого ребенка. Некоторые матери и опытные няни считают, что беспокойные дети чувствуют себя гораздо лучше в маленьком пространстве - в небольшой корзине или даже в картонной коробке, выложенной изнутри одеялом. Если у вас есть коляска или колыбелька, попробуйте покачать ребенка перед сном, может быть, легкое движение успокоит его. Езда в машине чудодейственно усыпляет беспокойных детей, но вся беда в том, что дома все начинается сначала. Ребенка может успокоить грелка. Попробуйте также усыпить его ритмом: музыкой, записью стука сердца самого ребенка или его мамы. Самым распространенным способом успокоить плачущего младенца во все времена были шипящие звуки: “ш-ш-ш”, “ч-ч-ч”. Из своей жизни в матке кроха помнит “белый шум”, создаваемый непрерывным током крови по крупным сосудам организма матери.

Сверхвозбудимость. Сверхвозбудимый ребенок необычайно нервный и беспокойный. Его мускулы не в состоянии полностью расслабиться. Он сильно вздрагивает при малейшем шуме или когда меняет положение. Например, если ребенок лежал на спине и перевернулся на бок или если тот, кто его держит, неожиданно его двигает, он может подпрыгнуть от испуга. Такой ребенок обычно не любит купаться в первые 2 месяца. Сверхвозбудимый ребенок также может страдать от газов или регулярно сердито плакать. Для сверхвозбудимых детей необходимо создать спокойную обстановку: тихая комната, минимум посетителей, негромкие голоса, медленные движения при уходе за ними. Обмывать и перепеленывать такого ребенка нужно на большой подушке. Новорожденному и малышу первых месяцев жизни необходима имитация стенок матки, иллюзия замкнутого пространства, некоторое ограничение пока еще произвольных, хаотичных движений ручек и ножек. Все это может обеспечить мягкое, свободное пеленание, как минимум, на время сна. Кладите его на животик в маленькую постельку со стенками: в коляску, колыбельку или в ящик. Врачи часто прописывают успокоительное средство для новорожденных.

Колики в первые 3 месяца. Колики - это резкая боль в кишечнике, вызванная газами, которые пучат животик ребенка. Он поджимает ножки или вытягивает их

и напрягает, пронзительно кричит и иногда выпускает газы. Во втором случае ребенок отчаянно плачет в течение нескольких часов ежедневно в одно и то же время, хотя он хорошо питается и ничем не болен. Признаки колики: появляется ежедневно в течение 3 часов, на протяжении не более 2 месяцев, боль начинается и прекращается внезапно, ребенок не может успокоиться после вечернего кормления, подтягивает колени к животу, любые средства помогают ненадолго, приступы носят спазматический характер, в промежутках между спазмами дрожь и плач. У одних детей возникают боли от газов, у других - просто регулярная потребность ежедневно сердито кричать, а у третьих - и то, и другое вместе. Все эти состояния начинаются через 2-4 недели после рождения и обычно проходят к 3 месяцам, причем во всех случаях самое худшее время бывает от 18 до 22 часов. У очень многих новорожденных бывает всего несколько таких приступов в первые месяцы, но у некоторых детей в первые 3 месяца эти приступы крика бывают каждый вечер. У одних новорожденных газы и периоды сердитого плача бывают очень регулярно, например от 18 до 22 или от 14 до 18 часов, а в остальное время они спят, как ангелы. У некоторых других новорожденных эти периоды бывают более продолжительными, даже до половины дня или, что гораздо хуже, до половины ночи. Иногда ребенок начинает беспокоиться еще днем, а к ночи плач усиливается или наоборот. Боли от газов (колики) чаще всего начинаются, либо сразу после кормления, либо через полчаса после него. Самое главное, родители должны понять, что газы - обычное явление у новорожденных, что они не причиняют ребенку вреда (наоборот, дети, хорошо прибавляющие в весе, чаще страдают от газов) и что к 3 месяцам или раньше это пройдет, не оставив и следа. Если родители найдут в себе силы спокойно отнестись к крику ребенка, то половина проблемы уже решена. Для сверхвозбудимых детей нужен спокойный образ жизни, тихая комната, нежность и неторопливость в уходе, негромкие голоса, отсутствие посетителей. Не играйте бурно с таким ребенком, не щекочите его, не ходите с ним гулять в шумные места. Ребенок, страдающий коликами, также нуждается в ласке, в улыбке, в обществе родителей, как и другие дети, но с ним нужно обращаться особенно осторожно. Матери следует чаще показывать такого ребенка врачу. Врач может назначить успокоительное. Правильно прописанное лекарство не принесет ребенку вреда и не привьет ему привычку к успокоительным средствам, даже если ими пользоваться в течение нескольких месяцев. Ребенок, страдающий газами, чувствует себя лучше, лежа на животе. Еще большее облегчение вы ему принесете, положив его животиком на колени или на грелку и поглаживая его по спинке. Температуру грелки следует проверять внутренней стороной запястья. Грелка не должна обжигать вашу кожу. Оберните грелку пеленкой или полотенцем, прежде чем положить ее на ребенка. Если боли от газов невыносимы, то клизма из теплой воды принесет ребенку облегчение. Это средство следует применять не регулярно, а только в особо тяжелых случаях и по назначению врача. Если маленького ребенка, страдающего от газов, успокаивает укачивание или ношение на руках - пойдите ему навстречу.

Однако, если на руках он все равно плачет, то лучше его не носить, чтобы не приучать к рукам. Если вам не повезло, и ваш ребенок много плачет, несмотря на все усилия врача и ваши, вы должны подумать и о себе. Может быть, вы по складу характера спокойный, уравновешенный человек и не волнуетесь, убедившись, что ребенок не болен и что вы сделали для него все возможное. Но многие матери буквально сходят с ума и доводят себя до изнеможения, слыша плач ребенка, особенно если он первенец. Вы обязательно должны найти возможность отдыхать, желательно, уходя из дома на несколько часов хотя бы два раза в неделю.