



**Ребёнок**

**плачет при засыпании:**

**главные причины**





# **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ ГРУДНИЧКА**

**Нервная система ребенка очень слабая. Он родился недавно и пока еще только учится жить в этом мире.**

**Важно соблюдать и контролировать ритмы сна и бодрствования малыша.**

**Разница в 15 минут будет критической для него: нервная система войдет в перевозбуждение, и ребенок будет капризничать.**






# ГОЛОД

Обычно большинство мам при плаче ребенка сразу предлагают ему поесть.

Понятно, что просто так маленький ребенок плакать не будет. Значит, какая-то его потребность не удовлетворена.

И первое, что должна сделать мама, это взять ребенка на руки, пожалеть и приложить к груди. Грудь действует на малыша и как успокоительное: ребенок чувствует запах мамы, слышит ее сердцебиение и понимает, что он в безопасности.






# ФИЗИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ

Если ребенок не голоден и не болен, мама его пожалела, но он все равно плачет, нужно раздеть малыша и посмотреть, все ли нормально.

Иногда дискомфорт может доставить даже незначительная мелочь. Могут мешать швы или складки одежды. Поэтому малыша нужно осмотреть, поменять ему подгузник, переодеть в другую одежду.






# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКОМФОРТ

Малыш был все время в маме и с мамой – и вдруг оказался один. Замечено, что дети хорошо спят при «белом шуме» и на улице. Тишина пугает больше всего, кажется угрозой, неизвестностью.

Для ребенка, который находится в утробе матери, «белый шум» - это движение крови по сосудам, которое напоминает шипящие звуки. Поэтому, наверное, на шипящих звуках построены многие колыбельные.

Голос мамы, монотонные звуки улицы, даже гудение фена – все это может вернуть малышу ощущение его привычной реальности и, как следствие, успокоить.





## **СТРАХИ ВО СНЕ**

**Младенцам снятся сны, как и взрослым людям. Но малыш пока не понимает, что есть мир снов, а есть реальность. Считается, что тяжелые, травматичные роды, которые прошли с медицинским вмешательством, могут сниться ребенку, и это сильно его пугает.**

**Поэтому, когда малыш заснул, не откладывайте его сразу от себя, подержите его на руках и дайте возможность даже во сне чувствовать Ваше присутствие.**





# НЕВОЗМОЖНОСТЬ РАССЛАБИТЬСЯ

Пока кроха находился внутри Вашего живота, все было понятно: небольшое тесное пространство, темно. Именно это на протяжении 9 месяцев внутриутробной жизни было для него условиями комфорта и безопасности. Поэтому первое время после рождения спокойному сну малыша по-прежнему способствует тесное пространство.

Используйте нетугое пеленание: спеленайте плечевой пояс малыша, а ножками и ручками пусть он спокойно шевелит.

Это поможет ему расслабиться.

По мере роста ребенка потребность в этом будет уменьшаться и постепенно сойдет на нет.






# НЕДОМОГАНИЕ

Самые частые детские недомогания – это младенческие колики, вздутие живота, раздражения на коже (аллергия), головная боль (грудничковая мигрень). Младенцы часто метеочувствительны, поэтому голова у малыша также может болеть при смене погоды.

Выявить и устранить причину недомогания поможет внимательный осмотр ребенка, наблюдение за его поведением и в случае необходимости - консультация с врачом.







Чтобы маме быстрее восстановиться  
после родов и нормально себя  
чувствовать в течение дня,  
ей нужно обязательно спать  
1-2 дневных сна вместе с ребенком!

Это поможет полноценно включиться  
в активную и увлекательную жизнь  
с малышом на руках и радостно  
проживать это неповторимое счастье!

*Ведь на свет родился  
Ваш малыш!*





**Источники:**

<https://mag.103.by/topic/85253-10-prichin-pokotorym-malysh-plachet-i-ne-mozhet-usnuty/>

<https://uroki4mam.ru/skolko-dolzhen-spat-rebenok-v-1-mesyats>

**Оформление:**

**отделение консультативной  
и методической помощи БУ СО ВО  
«СРЦН "Росток» г. Череповца"  
2022 г.**

