

**Недомогание** тоже вызывает плач ребенка.

Среди самых частых детских недугов – 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 причину недомогания поможет внимательный осмотр ребенка, наблюдение за его поведением**

Врачи склоняются к тому, что грудничковая мигрень и колики – это проявления одного и того же процесса: адаптации нервной системы к изменяющимся условиям окружающей среды. Животик у малыша болит из-за того, что в кишечнике находится много нервных окончаний и происходят спазмы, которые нужно просто пережить.

Колики нужно отличать от вздутия живота, когда могут быть срыгивания, метеоризм и проч.

В таких случаях врач может назначить специальные препараты с лактобактериями.

В случае аллергии консультация с врачом также поможет устранить проблему.



### **Сколько ребёнок спит в 1 месяц?**

**Время бодрствования** у месячного малыша составляет от 45 минут до 1 часа. Чем младше ребенок, тем меньше время его бодрствования.

Так, малыш, которому 7-10 дней, бодрствует максимум 20 минут.

**Продолжительность сна днем** у разных детей отличается: от 15 минут и до 2-3 часов.

В зависимости от этого ребенок может спать от 4 до 8 раз в день.

Общая **продолжительность ночного сна** 8-10 часов, включая просыпания на кормления или пробуждения от того, что малыш описался, и нужно сменить пеленку (подгузник).

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

**Это поможет маме включиться в активную и увлекательную жизнь с малышом на руках!**



Источники: <https://mag.103.by/topic/85253-10-prichin-po-kotorym-malysh-plachet-i-ne-mozhet-usnuty/>  
<https://uroki4mam.ru/skolko-dolzhen-spat-rebenok-v-1-mesyazh>

Оформление: отделение консультативной и методической помощи БУ СО ВО «СРЦН "Росток" г. Череповца", 2022 г.



«Путь к счастью материнства»

## На свет родился мой малыш!..



Ребёнок плачет при засыпании:  
главные причины



**Родители новорожденных малышей нередко сталкиваются с проблемой:**

**ребёнок плачет и не может уснуть.**

**Разберем самые основные причины этого.**



Одна из причин плача при засыпании -

**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.

**Максимальное время бодрствования в 1 месяц – не больше одного часа!**

Другая причина плача – **голод.**

Обычно большинство мам при плаче ребенка сразу предлагают ему поесть. Традиционная мысль «плачет – голодный – надо покормить» идет из глубины веков, от наших предков. 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.

Еще одна причина плача ребенка –

**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** тоже может быть причиной плача маленького ребенка.

Для ребенка оказаться одному страшно. Он был все время в маме и с мамой – и вдруг оказался один.

Почему дети хорошо спят при «белом шуме» или 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**

Для ребенка пока не понятно, что есть мир снов, а есть реальность. Каждый сон – это маленькая жизнь, ведь младенцам снятся сны, как и взрослым людям. 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.



Очень часто ребенок хочет спать,

но **не может расслабиться.**

Пока он находился внутри вашего живота, все было понятно: тесные стенки матки, небольшое пространство, темно. Именно это на протяжении 9 месяцев внутриутробной жизни было для крохи условиями комфорта и безопасности.

**Поэтому первое время после рождения спокойному сну малыша по-прежнему способствует тесное пространство**

Если при засыпании ребенок плачет, используйте нетугое пеленание: спеленайте плечевой пояс малыша, а ножками и ручками пусть он спокойно шевелит. По наблюдениям, большая часть детей сразу успокаивается, оказавшись в тесном пространстве. Это помогает им расслабиться. По мере роста ребенка потребность в этом будет уменьшаться и постепенно сойдет на нет.

Хорошей альтернативой пеленке будет спальный мешок, создающий ограниченное пространство, но не лишаящий малыша возможности двигаться.

