

## ВСЕ ИНАЧЕ, ЧЕМ ВЫ СЕБЕ ЭТО ПРЕДСТАВЛЯЛИ

Вы с таким нетерпением ждали ребенка, а теперь что-то пошло не так. Ребенок кричит и кричит. Хотя, кажется, что все в порядке, и малыш здоров.

Сохраняйте спокойствие. Ваш ребенок сам по себе не виноват в том, что так много кричит.

## ПОЧЕМУ ДЕТИ КРИЧАТ

В течение первых месяцев своей жизни все малыши кричат, одни больше, другие - меньше. Даже долгий и частый крик – это нормально. На втором и третьем месяце жизни здоровые дети могут плакать в среднем от двух до трех часов в день, особенно по вечерам. Грудные дети не могут выразить свои потребности иначе, чем криком. Крик - единственный способ показать нам, что им что-то не хватает.



### Дети кричат, потому что

- они устали или голодны
- они потеют или мерзнут
- им нужен новый подгузник
- им нужен покой
- им нужна близость мамы или папы
- они хотят ласки
- и, и, и

## ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ

Вы перепеленали и накормили ребенка, а он все еще кричит?

Попробуйте следующее:

- Ласково качайте ребенка на руках.
- Стойте песню.
- Нежно помассируйте ему животик и спину.
- Прогуляйтесь с ним.

Некоторые дети кричат без видимой причины. Но грудной ребенок никогда не кричит специально, чтобы разозлить Вас!

→ Даже если это сложно, постарайтесь понять: чем больше Вы сохраните спокойствие, тем проще Вашему ребенку будет расслабиться. Ухаживайте за ним по очереди, чтобы и Вы сами смогли отдохнуть.

## ВАШ РЕБЕНОК

### ПРОДОЛЖАЕТ КРИЧАТЬ?

Непрерывный крик младенца может сильно повлиять на нервы родителей. Особенно, когда все попытки успокоить ребенка терпят неудачу. Временами случается, что Вы впадаете в отчаяние и начинаете злиться.

Крик ребенка Вас раздражает? Помните:

**Ваш ребенок сам по себе не виноват в том, что так часто кричит. Он кричит не для того, чтобы разозлить Вас.**

**Никогда не трясите своего ребенка!**

## БУДЬТЕ СИЛЬНЫМИ — НЕ ТЕРЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ И САМОКОНТРОЛЬ

Вы заметили, что начинаете терять самообладание? Действуйте следующим образом:

1. Положите ребенка в безопасное место, например, в детскую кровать с решёткой или на пол.
2. Выйдите из комнаты.
3. Вдохните и выдохните несколько раз.
4. Каждые несколько минут заглядывайте в комнату, где находится ребенок.
5. При необходимости, обратитесь за помощью.

Очень важно запомнить: кричащая фаза тоже закончится. Обычно на четвертом месяце жизни.

