**Когда младенец много плачет**

Авдеева Н. Н.

Существенную психологическую трудность для матери представляет отношение к плачу новорожденного. Вопрос о том, что означает плач малыша, будет вас особенно волновать, если это ваш первый ребенок и вы чувствуете себя неуверенной.

Психологи установили, что плач является столь же уникальной характеристикой младенца, как и отпечатки пальцев и дает возможности маме уже на второй день после рождения отличать своего ребенка от других детей. Плач новорожденного – это врожденный и непроизвольный ответ на дискомфорт, призванный сообщить родителям о потребностях ребенка. В большинстве случаев плач новорожденного вызван физическим дискомфортом из-за голода, холода, боли, сырых пеленок. Даже озноб при болезни, громкий звук или изменение освещенности (яркий свет) могут заставить малыша заплакать.

Плач новорожденного – сложный голосовой сигнал, который может меняться от хныканья до пронзительных криков. Многие дети по-разному плачут в зависимости от причины дискомфорта. Однако совершенно ясно, что во всех случаях своим плачем ребенок стремится донести до взрослых одну мысль: "Мне плохо, помогите!". Природа позаботилась о том, чтобы этот сигнал был эффективным и достигал цели. Родители, и прежде всего мама, буквально "запрограммированы" немедленно реагировать на подобный призыв о помощи. Плач действует на мать и на уровне физиологической реакции. Многие кормящие матери испытывают определенные ощущения в груди, когда слышат плачь своего малыша.

**Возрастные изменения плача**

Самое трудное время для мамы – первые три месяца. После двух недель, а иногда и раньше, у многих детей (особенно первенцев) появляются ежедневные периоды громкого плача. Если малыш регулярно плачет в одно и то же время (обычно между 18 и 22 часами), то говорят, что у него колики, его беспокоят газы. Во всем мире дети больше всего плачут на протяжении первых 3 месяцев жизни. Такое поведение типично и обычно после трех месяцев исправляется: дети становятся спокойнее, а к 6 месяцам плачут гораздо меньше. Общей причиной подобных изменений является созревание мозга и приспособление несовершенной нервной и пищеварительной системы новорожденных к внешнему миру.

**Типичные причины плача**

Когда ребенок плачет, мама начинает беспокоиться: "Не голоден ли он? Может быть, он мокрый? А вдруг заболел?" На эти вопросы легко получить ответы. Если вы кормите ребенка по относительно стабильному расписанию, можно догадаться, когда он голоден, а когда просто раньше проснулся. Если в предыдущее кормление малыш выпил мало молока и проснулся гораздо раньше положенного срока, то скорее всего он плачет от голода. Накормите его. Следует отметить, что чувство голода проявляется у младенца гораздо сильнее, чем у взрослого. Поэтому многие дети, особенно мальчики, громче кричат, именно испытывая голод. Если малыш выпил обычное количество молока и проснулся через час или два, то наиболее вероятная причина его плача – газы. Если ребенок не только неутешно плачет, но и необычно выглядит, не исключено, что он заболел, измерьте ему температуру и вызовите врача. Однако имейте в виду, что малыш может много кричать и будучи совершенно здоровым.

Многие мамы полагают, что причиной плача являются мокрые (испачканные) пеленки или памперсы. На самом деле это редко беспокоит младенцев, но малышу не повредит, если вы лишний раз их смените.

Мало кто из родителей догадывается, что, пожалуй, главной причиной плача малыша может быть усталость. Если ребенок долго бодрствовал среди незнакомых людей, которые с ним много общались, то это может стать причиной его нервного перенапряжения. Иногда родители хотят, чтобы ребенок "нагулялся" перед сном, думая, что он устанет и будет спать долго и крепко. Но вместо этого малыш, который действительно ощущает психическую усталость, возбуждается, громко кричит и не может заснуть. Это происходит из-за перенапряжения и сбоя в работе нервной системы. Если ваш младенец плачет в конце каждого периода бодрствования, скорее всего, он слишком переутомляется.

**Как успокоить плачущего ребенка?**

Если вам кажется, что у ребенка болит животик, помогите ему отрыгнуть воздух. Многие дети во время сосания заглатывают некоторое количество воздуха, который потом их беспокоит. Сразу после кормления рекомендуется придать малышу вертикальное положение, чтобы этот воздух вышел.

Причина колик и сердитого периодического плача окончательно не установлены. Вы можете менять диету, если ребенок находится на грудном вскармливании, или вид детского питания. Полезно проконсультироваться с врачом относительно препаратов, помогающих справиться с болезненным газообразованием.

Попробуйте разные способы успокоить плачущего ребенка. Дайте ему соску-пустышку. Попытайтесь туго запеленать. Это обеспечит малышу постоянные тактильные ощущения и поможет переключиться на них и успокоиться. Иногда при коликах малыша успокаивает теплая грелка.

Ребенка может успокоить ношение на руках, тепло вашего тела, ритмичный звук сердца, легкое покачивание. Полезно включить негромкую спокойную музыку. Похоже, что, нервная система младенца запрограммирована отвечать на нежную, ритмичную стимуляцию.

Исследования психологов свидетельствуют, что укачивание, поглаживание, ритмические звуки снижают мышечную активность и замедляют сердечные и дыхательные ритмы.

Еще один особенно эффективный способ утешения плачущих детей заключается в том, чтобы просто поднять их из кровати. Поглаживание и покачивание помогают ребенку заснуть. А придание телу вертикального положения оказывает прямо противоположный эффект. Ребенок получает возможность рассматривать окружающие предметы, в особенности, если взрослый помещает его головку к себе на плечо. Психологи полагают, что родители, которые часто прибегают к этому приему, способствуют познавательному развитию малыша.

Часто родители задают вопрос, как правильно поступать, всегда ли нужно немедленно реагировать на крик малыша и не рискуют ли они чрезмерно избаловать ребенка, который начнет требовать повышенного внимания?

Скорее всего, нет. Психологи определенно установили, что младенцы, матери которых быстро откликались на их крики, плакали очень мало. Внимательное, ответственное отношение к родительским обязанностям приводит к тому, что и ребенок оказывается менее нервным. Кроме того, внимательная, чуткая мама старается предотвратить ситуации, способные доставить ребенку дискомфорт.

**Индивидуальные различия по способности успокаиваться**

Новорожденные в разной степени возбудимы и нуждаются в разном количестве времени, чтобы успокоиться. Уже в первые дни жизни одних детей легко расстроить и трудно успокоить, тогда как другие редко плачут и быстро возвращаются в спокойное состояние. Существуют также и культурные различия по способности успокаиваться. Установлено, что дети европеоидной расы обычно более тревожны и труднее успокаиваются, чем китайские и японские малыши. Столь разные реакции на стресс и возможности успокоения могут быть обусловлены генетически. Тем не менее, очевидно, что существенное влияние на поведение детей оказывают способы воспитания. Многие азиатские матери весьма успешно справляются даже с самыми "трудными" детьми. Выполняя свою ежедневную работу, они носят детей на перевязи или в специальной сумке-рюкзачке и кормят малышей по первому требованию.

Если в родильном доме вам сказали, что ребенок беспокойный и возбудимый, приготовьтесь к тому, что он будет подолгу сердито кричать. Такое поведение не означает, что он болен, но это становится для вас суровым испытанием. Если ребенок часто плачет и его трудно успокоить, родители могут начать тревожиться и чувствовать себя некомпетентными. Подобные чувства не способствует созданию прочных эмоциональных связей между ними и малышом. Именно поэтому родители трудных детей должны отказаться от своих представлений об "обычном" или "идеальном " ребенке и научиться приспосабливаться к особенностям своего собственного малыша. Ведь именно от того, как родители будут реагировать на трудный темперамент своего новорожденного сына или дочери зависит судьба их взаимоотношений в будущем.

Возбудимому ребенку необходимо создать спокойную обстановку: тихая комната, минимум посетителей, негромкие ласковые голоса, медленные плавные движения при повседневном уходе. Не следует резко менять обстановку и способы ухода. Если малыша нужно оставить, например, с бабушкой, лучше чтобы она использовала приемы ухода за малышом матери, а не начинала "воспитывать" ребенка по-своему.

Мать страдает, слыша крик своего малыша. Удивительно то, что большинство детей, которые много кричат, хорошо физически развиваются, регулярно прибавляют в весе, энергично и с аппетитом едят. А многим младенцам, независимо ни от чего, нужно немного покричать перед сном, чтобы заснуть. Лучше всего, если вы скажите себе, что колики, газы, периодический громкий плач – все это временные явления, и спокойно отнесетесь к крику малыша. Постарайтесь его успокоить каким-либо из перечисленных выше способов.

Если вам не повезло и малыш плачет, несмотря на все ваши усилия, посоветуйтесь с врачом, может быть, помогут простые успокоительные средства. Если же это мало помогает, то вы должны подумать и о себе.

Возможно, вы по психологическому складу спокойный, уравновешенный человек и не будете волноваться, зная, что ребенок не болен. Но многие мамы беспокойных детей находятся в постоянном напряжении и тревоге. Дело может закончиться истощением и депрессией. Маме необходимо научиться расслабляться и отдыхать, для того чтобы сохранять силы и мужество. Необходимо найти время и возможность уходить из дому и переключаться на другие занятия хотя бы несколько раз в месяц. Можно пойти в гости или в кино. Большую помощь могут оказать родственники и знакомые. Все, что помогает вам сохранить душевное равновесие, отвлекает от чрезмерного беспокойства, в конечном счете, помогает и ребенку и всей семье.