

«Эти вкусные пальчики»

Консультация педагога-психолога для родителей

Что же делать, если ребенок сосет палец или руку, как отучить ребенка сосать палец? Если это происходит, лучше не останавливать малыша немедленно, а лучше дать возможность ребенку дольше сосать грудь, пустышку или соску. Ну и конечно, учитывать продолжительность и частоту кормлений. Принимать меры нужно, когда малыш только начинает сосать пальчик. Когда это уже станет привычкой, отучить ребенка сосать палец будет сложно.

Многие новорожденные детки в первые месяцы жизни довольно плохо управляют своими членами. Нередко можно наблюдать, как кроха с трудом поднимает свою ручку, ища ее ротиком. Если малышу случайно попадет в рот кулак, он начинает жадно сосать его целиком, стараясь удержать во рту кулак. Все эти попытки сообщают о том, что потребность крохи в сосании до конца не удовлетворена, и мамочке необходимо увеличить продолжительность сосания груди, либо компенсировать это время соской.

В особенности потребность малыша в сосании велика в первые месяцы 3-4 его жизни. В последующие месяцы данная потребность постепенно начинает снижаться, но у всех по-разному. Одни детки уже месяцев в 7 к процессу сосания абсолютно равнодушны, другие расстаются с этой потребностью только после года, а у третьих эта страсть не проходит еще длительное время и требует активного противодействия со стороны взрослых. Инстинкт сосания у всех деток различный. Некоторые детки никогда не сосут грудь или соску дольше 15 минут, не выказывая при этом ни малейшего желания, чтобы сосать свой пальчик. А другие детки, сосут в каждое кормление в течение 20 минут, а то и дольше, да еще и сосут свой палец подолгу. Некоторые детки сосать палец начинают еще в утробе матери.

Потребность сосать палец, в некотором смысле явление врожденное. Этот инстинкт необходим ребенку, чтобы выжить – это способ питания. Поэтому грудные детки в первые месяцы жизни могут, подолгу тренироваться – это не просто нормально, это правильно.

Не стоит также беспокоиться, когда ребенок сосет палец незадолго до кормления. Если малыш делает это за несколько минут до кормления – это говорит о том, что он голоден. Постепенное приучение организма ребенка к стабильному графику питания, к четкому почасовому периоду кормления, с легкостью лишит вас данной проблемы. Дело в том, что когда ребенок развивался еще в мамином животике, в его организм постоянно поступали питательные вещества, сейчас картина изменилась – малышу нужно

добывать себе питание (в самом прямом смысле – сосанием), а организму перестроиться на новый лад. Для этого просто нужно время и стабильность. Когда же ребенок сосет палец после окончания кормления или между ними, вам следует задуматься: либо малышу не хватает молока, либо не удовлетворенной остается потребность в сосании.

То же касается и случаев, когда ребенок сосет палец во сне. Разберитесь с истинной причиной его такого поведения. Если крохе не хватает пищи, посоветуйтесь с врачом, возможно, вам необходимо дополнительно подкармливать его смесями или самой питаться особым образом, чтобы увеличить количество молока в молочных железах. Если с питанием все нормально – подумайте, как удовлетворить инстинкт ребенка, возможно, вам поможет обычная пустышка (хотя и от нее потом может прийти отучивать).

Почти все детки кусают свои пальчики или ручки, когда начинают расти зубки (как правило, это происходит на 3-4 месяце жизни). Не путайте эти действия с сосанием пальцев. Сейчас его десна чешутся, зудят, не зря же говорят, что зубки «режутся». Чтобы ребенок не приучился за это время сосать пальцы, просто замените его ручки, чем-то безопасным, «более вкусным» и полезным, подойдет и обычная корочка хлеба. Кроме того, в этот период ребенок наверняка не только ручки в рот тянет, а и все подряд, все, что под эти самые ручки попадет. Сейчас ваша кроха активно познает мир вокруг себя, пробует на вкус, изучает окружающие предметы, разбирается с тем, что с ними делать. Поэтому он довольно легко сам может отучиться сосать палец, заняв себя более интересными вещами. Главное, следите, чтобы эти самые вещи были безопасными для здоровья ребенка.

Как отучить ребенка сосать палец при грудном вскармливании? Как вы, наверное, уже поняли, детки, сосущие мамину грудь, безусловно, реже сосут свои пальчики. Происходит это, прежде всего благодаря тому, что мамочка у груди держит малыша столько, сколько он сам хочет. Зачастую мамы не знают, много ли еще в груди молока, сколько именно малыш скушал, и поэтому полагаются на ребенка. Когда же речь идет об искусственном кормлении, высосав из бутылочки все молоко, ребенок вынужден останавливаться: во-первых, сосать воздух малышам точно не нравится, во-вторых, мамочки просто забирают у них пустую бутылочку, оставляя неудовлетворенными. Если ребенок, который находится на грудном вскармливании, сосет палец, первое, что требуется предпринять - это постараться увеличить до 30-40 минут продолжительность кормления ребенка. Большую часть молока ребенок высасывает из груди минут за 5-6, все остальное время он продолжает сосать мамину грудь ради

удовлетворения инстинкта и досасывая по капельке, не торопясь оставшееся молоко. Проще говоря, если ребенок будет сосать грудь на протяжении 35 минут, то он получит практически такое же количество молока, что и за 20 минут кормления. Если вы позволите своей крохе сосать грудь столько времени, сколько он хочет, то с удивлением заметите, что один раз ребенок сосать будет только минут 10, а другой – все 40 минут кряду. Данный пример демонстрирует также и удивительную приспособляемость к нуждам ребенка молочной железы матери.

Не стоит бояться, что ребенок переест, в отличие от нас, взрослых, он со своим организмом «на ты», и наестся сверх меры, может только в случае, если серьезно изголодался. Во время кормления малыш может отвлекаться, бросать ненадолго грудь, а потом приступать сосать ее снова. Для мамы это, конечно, не очень удобно, но зато ребенок будет спокойным и радостным все остальное время, перестанет хныкать, как нам кажется без причины. на руках Бывает, что малыш, который в каждое кормление сосет по очереди обе молочные железы, и мама не прерывает кормления, все-таки сосет палец. В таком случае, это немножко другая проблема. Предположим, вы даете первую грудь малышу минут на 15, после этого даете вторую грудь, полную молока. Ребенок может высосать из первой груди довольно много молока сразу и, ощущая неприятно переполненный желудок, бросить вторую грудь минут через 5, хотя потребность сосать он еще и не удовлетворил. Поэтому ребенок сосет палец потом. Справиться с этой проблемой можно, как минимум, двумя способами. Попробуйте кормить ребенка только одной грудью, держать у нее так долго, как малыш пожелает. Если в ней молока ему все-таки не хватит, тогда подержите подольше, а затем дайте ему вторую грудь. Или попробуйте менять грудь в процессе кормления, не дожидаясь, когда в одной груди молоко закончится. Пусть он сосет одну грудь минут 10, потом приложите его ко второй груди, которую он будет сосать ровно столько, сколько пожелает.

Как отучить ребенка сосать палец при искусственном вскармливании? Ребенок сосет палец обычно, когда свою порцию молока выпивает не в течение 20 минут, как ранее, а минут за 10. Малыш уже немного подрос, стал чуть-чуть старше и гораздо сильнее, а вот соски на бутылочке к этому времени износились и стали мягче. В данной ситуации отучить ребенка сосать палец, не составляет ни каких проблем.

Понаблюдайте за своим малышом и после покупки новых сосок, не торопитесь расширять отверстия в них. Чем меньше отверстия в сосках, тем потребуется больше времени и сил ребенку, чтобы высасывать свою порцию молока. Однако, если отверстия слишком маленькие, то ребенок может

устать и вообще отказаться кушать. Отверстия в сосках должны быть таких размеров, чтобы малыш свою порцию молока высасывал за 20 минут, - это оптимальное время для первых шести месяцев жизни. Имейте в виду, что речь идет о времени, когда он действительно кушает или сосет соску просто так, промежутки, когда ребенок отдыхает и вынимает изо рта бутылочку, не учитываются. Если же ваш малыш настолько силен, что даже с новой соской успевает высосать свою порцию минут за 10-12, тогда покупайте ему «слепые» соски, проще говоря, соски без отверстий. Отверстия же сделайте самостоятельно раскаленной иглой: возьмите в руку тонкую иглу, нагрейте ее и быстрым движением проткните соску. Не забудьте проверить, как из отверстия потечет молоко.

Если ваш ребенок сосет палец, не стоит торопиться сокращать число кормлений, переводить на другой режим питания. Число кормлений в течение суток так же важно, как и их продолжительность для удовлетворения инстинкта ребенка в сосании. Если продолжительность кормлений вы увеличили, но все равно ребенок сосет палец, тогда с сокращением количества кормлений в сутки стоит повременить. К примеру, в случаях, когда трехмесячный малыш для вечернего кормления не просыпается, но в течение дня много сосет палец, или ребенок сосет палец во сне, тогда предпочтительнее все-таки будить кроху в 22 часа для кормления. Вы сможете отменить его месяца через два. Как вы понимаете, речь идет о переходе от четырех разового питания в сутки к трехразовому питанию.

Влияет ли на рост зубов сосание пальца? Действительно, у деток, которые сосут пальчик, зачастую передние верхние зубки выступают вперед, а вот передние нижние зубки, напротив, растут немного назад, вглубь рта. Причем, чем больше малыш сосет свой пальчик, тем больше смещаются его зубки. В значительной степени смещение зубов зависит от того положения, в котором пребывает палец во рту ребенка, в процессе сосания. Тем не менее, спешим вас успокоить: зубные врачи утверждают единогласно, что сосание пальца никакого влияния не оказывает на рост и направление постоянных зубов, которые появляться начинают приблизительно в 6-летнем возрасте. Другими словами, если малыш перестает сосать пальчик до 6 лет (а почти всегда так оно и происходит), то повредить этим свои постоянные зубы не сможет. Однако, вне зависимости от того, влияет ли на зубы то, что ребенок сосет палец или нет, если это всего лишь привычка, то вам, разумеется, следует отучить ребенка сосать палец, как можно скорее. Почему, чтобы отучить ребенка сосать палец не следует использовать ограничивающие средства? Не рекомендуем вам привязывать ручки ребенка, надевать специальные шины на локти или измазывать пальчики всякой неприятной

гадостью, чтобы отучить ребенка сосать палец. Не стоит этого делать, дорогие мамочки и бабушки. Во-первых, подобные меры заставят его страдать. Во-вторых, всевозможные ограничивающие средства вряд ли способны избавить ребенка от его зависимости. Все, наверняка, слышали о несчастных мамочках, которые изводили себя и собственных чад этими поистине нечеловеческими приспособлениями, мазали руки веществами с неприятным вкусом. Прodelывать подобное им приходилось подчас несколько месяцев. И малыша мучили и сами переживали, но как только прекращали делать это, пальчик тот час водворялся в рот. Случаи, когда эти средства, так сказать, помогали, имеют отношение только к деткам, которые сосали пальчик совсем немного. Ведь все детки временами сосут пальчики и перестают делать это сами, без вашего участия. Поможет в вашем случае такой способ отучить ребенка сосать палец или нет, неизвестно, а вот травмировать малыша физически или психологически вполне может. Возможно, тянуть в ротик измазанный перцем пальчик малыш во второй раз и не захочет, но уж точно и не догадается пойти помыть руки, прежде чем, например, глазик почесать. Ребенку нужно полноценно развиваться, а делать это в «кандалах» или «наручниках» точно невозможно. Применение различных ограничивающих средств и приспособлений к «заядлому сосуну» скорее сделает ребенка еще более упрямым и капризным, чем избавит от проблемы, и в конечном итоге он гораздо дольше будет сосать пальчик, чем, если бы малыша оставили в покое. Единственно верный способ отучить ребенка сосать палец – избавиться от причин такого поведения. А кто может знать о них лучше, чем родная мама? Мы, конечно, подскажем в каком направлении вести «поиски».

Когда ребенку около одного года и больше, причины у того, что ребенок сосет палец уже совершенно другие, нежели у детей более раннего возраста: это своеобразное успокоительное средство, которым малыш пользуется в особенных случаях, по поводу. Ребенок может сосать пальчик, когда ему скучно или не достает внимания, когда он огорчен или когда устал, или для того, чтобы поскорее уснуть. Малыш старшего возраста может, что называется, впасть в младенчество, ведь тогда этот процесс был его главной радостью. Тогда ребенок начинает сосать палец, когда не может добиться своего, справиться с обстановкой или излишним волнением. Все же в таком возрасте сосут пальцы те детки, которые поступали так и раньше, чтобы удовлетворить природный инстинкт. Крайне редко случается такое, что сосать палец малыш только начинает после года. Это уже можно считать сигналом того, что ребенку некомфортно, он не справляется с тем, что происходит в его жизни, он растет в тяжелых психологических условиях, или

на его нежную психику оказывается сильное давление. Конечно, отучить ребенка сосать палец в возрасте 1-3 лет не получится тем же способом, что и новорожденного (то есть, корректируя время и частоту кормления грудью или сосанием соски).

Если говорить откровенно, то не вообще не следует принимать каких-то мер, если большую часть времени ребенок спокоен, весел, общителен, деятелен, а палец сосет только изредка или перед сном. То же касается и случаев, когда ребенок сосет палец во сне – малышу, скорее всего, снится что-то волнующее, и даже не обязательно страшное (но на всякий случай можете все-таки аккуратно погладить его по голове и поцеловать в лобик, чтобы успокоить). Но если почти всегда ребенок сосет палец, занимаясь этим вместо того, чтобы играть, то родителям стоит серьезно поразмыслить, почему малышу необходимо практически постоянно успокаивать себя таким образом, и нельзя ли помочь ему чем-нибудь, чтобы подобная необходимость исчезла. Возможно, ребенку просто скучно без общения со сверстниками, без детского общества. Возможно, у него слишком мало игрушек или занятий, способных увлечь. Может быть, вы держите его часами в коляске или манеже, не позволяя двигаться вволю. Ребенок, возможно, сердится на свою маму, потому что она не разрешает никогда делать ему то, что ему нравится, что ему интересно. Поэтому, если ребенок начал сосать пальчик попробуйте просто отвлечь его внимание, дав ему какой-то новый предмет, с которым можно поиграть, предложив новое занятие, или рассказав что-нибудь увлекательное.

Бывает такое, что у ребенка имеется и куча всевозможных игрушек, и интересное детское общество, и полная свобода дома, но малыш слишком застенчив, чтобы действительно этим воспользоваться. В таких случаях, ребенок стоит рядышком, наблюдает за происходящим и сосет палец. Поддержите его, постарайтесь вселить в малыша уверенность, скажите ему, что он особенный, поэтому всем нравится – в общем, сделайте что-нибудь такое, что поможет ему избавиться от зарождающихся комплексов и пустых переживаний. Если ваша кроха слишком много и часто сосет палец, просто постарайтесь сделать жизнь ребенка более приятной. Безусловно, не каждый малыш, сосущий палец, олицетворяет собой какую-то проблему.

На самом деле, даже у самых счастливых и благополучных деток случаются минуты, когда им становится не по себе. Ребенок, сосущий пальцы, может быть очень спокойным и веселым и совершенно не нуждаться в каких-либо переменах. Однозначно только одно – мама знает о нуждах и переживаниях своего чада лучше кого бы то ни было. Чтобы отучить ребенка сосать палец, маме достаточно просто любить своего малыша и быть к нему

внимательной. Тогда она сразу поймет, что именно нужно сделать, каковы истинные причины, что это – потребность или некрасивая привычка.

То, что говорилось о детках, сосущих палец, относится в равной мере и к малышам, сосущим, к примеру, угол одеяла или воротничок пальто, когда им одиноко или скучно, или просто хочется спать. Не сердитесь за это на малыша и не бросайтесь вытаскивать из его рта палец. Но стоит немедленно вскакивать, подбегать к ребенку и совать ему в руки первую попавшуюся игрушку, стоит ему только засунуть палец в рот. Во-первых, он достаточно быстро разгадает мамину хитрость и перестанет реагировать, так как вам нужно. А во-вторых, скорее разнервничается от испуга, и станет сосать палец еще больше. Некоторые рекомендуют ребенка «подкупать», чтобы отучить его сосать палец. Если вашему малышу уже около 5 лет, а он так и продолжает сосать палец (весьма редкий случай), вы, конечно, беспокоитесь, о нем, о том, что он может нарушить правильный рост своих постоянных зубов, которые начнут расти вот-вот. В данном возрасте «подкуп» вполне может сработать. Вы можете пообещать ребенку что-то приятное, нечто такое, что он давно хочет, взамен на отказ сосать палец, то это вполне может помочь избавиться ему от этой привычки. Если же речь идет о малыше 2-3 лет, то он проявить силу воли практически не в силах, он не сможет отказаться от удовлетворения природного инстинкта ради награды. Не тратьте зря время, вы измучаетесь, но так ничего и не сможете добиться.

Итак, отучить ребенка сосать палец можно обеспечив ему более приятную жизнь, отсутствие переживаний. Напоминайте ему периодически, что скоро он вырастет большим и перестанет сосать пальчик. Подстегните в нем желание расстаться с вредной привычкой, пусть он сам подбегает к вам со словами: «Мама, я уже большой! Я больше не сосу пальчик». Дружеское поощрение поможет ему самому захотеть избавиться от этого. И не сердитесь за это на вашу кроху.

Постарайтесь вообще об этом не думать, не обращать на это внимания. Если вы станете волноваться, проявлять свое неудовольствие, это будет беспокоить ребенка и вызовет совершенно обратную реакцию. Сосание пальцев проходит со временем само по себе. В большинстве случаев эта привычка проходит еще до того момента, как у ребенка появляются постоянные зубы. На самом деле, эта привычка редко проходит до 3-летнего возраста. Обычно окончательно она пропадает между 3-мя и 6-ю годами.

Часто детки одновременно с сосанием пальчика делают и другие движения. Детки дергают или трут одеяло, теребят пеленку или матерчатую игрушку, могут гладить свои уши или крутить прядку волос. А бывает, что и прижимают кусок материи к лицу, гладят губу или нос свободным пальцем.

Данные привычки со временем также проходят, не стоит переживать по этому поводу. Иногда ребенок просто любит старую истрепанную игрушку, вызывает в нем теплые эмоции, приятные воспоминания, которые он крепко прижимал к себе в младенчестве. Конечно, мамочку раздражает старая, замусоленная вещица, но придется набраться терпения. Вы можете незаметно от малыша забрать эту вещь, вымыть, высушить и вернуть на место. Ваша кроха может согласиться заменить старую игрушку новой, точно такой же. Но заставлять его выбрасывать вещь, приносящую ему такое утешение, было бы неправильно. Он сам отвыкнет от этой привычки, и позабудет об этой вещи, как только сможет. Дайте ему время.