

# Плач



Плач является средством выражения и общения младенца. Здоровый малыш может плакать до 2-3 часов в сутки (часто в конце дня или вечером).

Со временем вы немного лучше научитесь понимать причины плача, который может выражать голод, боль или дискомфорт, например.

В течение первых месяцев малыш еще не умеет капризничать: он слишком мал, чтобы иметь об этом представление и не способен на это. Могут быть случаи, когда ничто не помогает его успокоить.

Вы можете уложить его на спину в кроватке, оставить в комнате с приглушенным светом и регулярно возвращаться к нему до тех пор, пока он не успокоится.

## Возможные причины плача вашего младенца

- Он голоден.
- Он устал.
- Ему жарко/холодно.
- Ему некомфортно из-за грязного подгузника.
- Ему мешает шум, свет.
- Ему некомфортно из-за неудобного положения.
- Ему необходимо избавиться от избыточного напряжения, накопившегося за день перед сном: для него это способ заснуть.
- Как и для большинства малышей, ему важно чувствовать себя в безопасности, быть успокоенным и в контакте с окружающими.

Он также может плакать без особой причины.

## Несколько советов



- Проверьте, не голоден ли он, не холодно ли ему, чистый ли у него подгузник.
- На руках родителей малыш чувствует себя в безопасности и обычно успокаивается.
- Укачайте его.
- Прогуляйтесь с ним.
- Разговаривайте с ним тихо, напевая.
- Искушайте его, чтобы он смог расслабиться.
- Сделайте ему массаж, особенно животика, если его беспокоят газы.
- Сосание может успокаивать. Дайте ему пустышку, если она у него есть.

Плач вашего ребенка может быть эмоционально трудным для восприятия, но постепенно вы научитесь понимать его потребности.

Плач способен быстро нарушить семейную динамику. Обратитесь за помощью к специалисту для детей младшего возраста.



Если вы больше не можете терпеть плач:

- Не кричите и тем более не трясите его. Это действие может быть очень опасным для вашего ребенка.
- Уложите ребенка удобно в кроватке.
- Выйдите из комнаты.
- Обратитесь за помощью к человеку, которому доверяете (семья, соседи, друзья и т.д.).

## Важно

Если плач вашего ребенка кажется чрезмерным или отличается от обычного плача:

- Позвоните акушерке, медсестре для детей младшего возраста или педиатру.
- Позвоните в медицинский учебный центр по телефону 0848 133 133.
- Отвезите ребенка в больницу.



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju  
Fédération Suisse de Sages-femmes

