



Пусть ребенок плачет по ночам сколько угодно - его не нужно при этом утешать. Только так младенцы смогут нормально спать, и несчастные родители тоже.

Сон продолжительностью в 1-2 часа с последующим подъемом и походом к кричащему младенцу - практически неизбежная реальность для всех молодых родителей. Немногие из них способны вынести детский плач сколько-нибудь долго, ведь он разжигает в них чувство вины. И все-таки мамы и папы не должны сломя голову бежать в десткую, если **ребенок плачет по ночам**, чтобы утешить его. Малыш должен покричать какое-то время, успокоиться и заснуть. По мнению ученых, это будет способствовать более продолжительному ночному отдыху, как самих младенцев, так и их родителей.

Исследователи из Университета Мельбурна установили, что следование определенной техники поведения с плачущими детьми, которая на первый взгляд кажется жестокой, на самом деле приводит к отличным результатам. Эта техника включает период "контрольного плача", во время которого малышу дается время выплакаться. Если ребенок перестает плакать в этот промежуток времени, то родители не подходят к нему. Если же плач продолжается, то малыш получает обычное в таких случаях утешение.

Причем этот период не является постоянным, а увеличивается день ото дня. В первую ночь его продолжительность составляет всего две минуты, во вторую уже пять, в третью 10 и так далее. Цель этой методики - научить малыша успокаиваться самостоятельно. Еще один действенный способ - сидеть в детской комнате рядом с

К плачущему ребенку ночью лучше не подходить

Автор: Administrator
16.04.2013 19:21 -

плачущим малышом, но не подходить к нему. Он кажется даже более жестоким, но является и более мощным, если верить исследователям. В итоге и малыш, и его родители спят дольше и крепче.

А это значит, что у пап и мам отмечается меньший уровень стресса. Следовательно, риск развития послеродовой депрессии у женщины уменьшается.