

## КАК ОТУЧИТЬ МАЛЫША ОТ ПУСТЫШКИ



*Рассказываем, почему не надо ждать, когда «ребенок откажется от соски сам», и что делать, чтобы процесс расставания с пустышкой был легким и безболезненным как для малыша, так и для родителей.*

### **Нужна ли малышу пустышка?**

Пустышка нужна младенцу для удовлетворения сосательного рефлекса, который в первые месяцы жизни развит у него очень сильно. В этот период сосание помогает малышу успокаиваться и чувствовать себя в безопасности. Дети, родители которых категорически против пустышек, могут сосать свой палец или край пеленки. Но большинство мам все-таки прибегает рано или поздно к помощи соски-пустышки.

«Пустышка крайне важна для новорожденного и очень ему нужна, — считает врач-педиатр Георгий Кузнецов. — Удовлетворение природного рефлекса сосания развивает ребенка,

улучшает микроциркуляцию головного мозга, тренирует мышцы лицевой мускулатуры, поэтому сосание соски является для малыша своего рода зарядкой».



Правда, предлагая младенцу соску, стоит учитывать один важный нюанс: если мама намерена кормить ребенка грудью, то с применением соски нужно повременить. Именно сосательный рефлекс и частое прикладывание малыша к груди — самые мощные стимуляторы налаживания и становления грудного вскармливания. Поэтому только когда мама поймет, что молоко у нее вырабатывается в нужном количестве, ребенку его хватает и никаких проблем с лактацией у нее нет, она может с легким сердцем предложить своему малышу пустышку для удовлетворения его сосательного рефлекса.

### **Когда наступает пора отучения от пустышки?**

На этот счет существуют разные мнения. Кто-то считает оптимальным возрастом для прощания с соской возраст около 1,5 лет, других не смущает трехлетний ребенок с пустышкой во рту, третьи утверждают, что отказываться от нее стоит гораздо раньше, до года.

«Время, когда стоит начать отучать ребенка от пустышки, — момент прорезывания зубов, — полагает Георгий Кузнецов. — После 5–6 месяцев у младенца начинает угасать сосательный рефлекс и появляются первые зубы. В этот период следует начать

постепенное отучение малыша от соски». Дело в том, что сначала сосание пустышки служит для удовлетворения рефлекса, но в дальнейшем это действие перерастает в привычку, а от привычки избавиться будет гораздо сложнее.

Родители должны принять решение об отказе от соски самостоятельно, но ориентироваться при этом необходимо на индивидуальные особенности и потребности ребенка.

### **Как понять, что ребенок готов отказаться от соски?**

Понаблюдайте за ребенком со стороны, не участвуя в процессе. Так вы сможете оценить, насколько сильно пустышка необходима малышу.

- Ребенок именно сосет соску или просто держит ее во рту?
- Когда малыш обязательно требует соску — при засыпании, на прогулке или если нервничает?
- Как ребенок переносит расставание с пустышкой, например, когда она упала в лужу или вы забыли ее дома?

Одним из показателей готовности малыша попрощаться с соской может стать его умение пить из стакана или поильника. Если ребенок уже умеет пить из чашки, он может отказаться от бутылочки. А это потом пойдет на пользу при отказе от пустышки. Любая мама, наблюдая за ребенком и зная его привычки, сама решает, когда и каким образом отучать от пустышки.

### **Как поступать родителям?**

Прежде всего взрослым важно сразу усвоить несколько правил «от противного», то есть запомнить то, чего делать нельзя.

**1. Не злитесь и не ругайте малыша за то, что он «все еще сосет соску».** Ваши крики и раздражения понятны ребенку не будут, а вот испугают его наверняка. Дети копируют поведение и реакции взрослого: если вы всякий раз устраиваете крик и истерику при виде соски, то же самое будет делать и ребенок. Ваша доброта,

нежность, спокойствие и терпение помогут малышу менее эмоционально пережить расставание с любимой пустышкой.

**2. Не обмазывайте пустышку неприятными на вкус веществами (чем-то горьким или кислым).** Это негуманно и может навредить ребенку: неожиданный вкус привычной вещи станет причиной сильного стресса.

**3. Не пугайте ребенка, не говорите, что с ним может произойти что-нибудь плохое и страшное, если он будет продолжать сосать пустышку.** Во-первых, это неправда, а во-вторых, кроме негативных переживаний этот способ ребенку ничего не доставит.

**4. Не стыдите малыша.** Особенно не сравнивайте его с другими детьми. Такой метод не продуктивен и оскорбителен, а родителям следует оставаться для ребенка источником положительных эмоций. Хорошо, когда малыш видит в близком взрослом самую надежную опору и поддержку.



**5. Не меняйте тактики.** Даже если что-то не получается, и ребенок каждый раз сильно переживает по поводу «утраты» им соски-пустышки, будьте решительны и настойчивы (но только не сердитесь!). Если забрали соску, не надо ее снова давать, не выдержав детской истерики. Не поддавайтесь!

**Какие методы использовать?**

### Принести в дар

Можно устроить церемонию прощания с пустышкой (только с согласия ребенка!) и полностью изъять ее из употребления. Можно «подарить» соседскому младенцу или отнести в парк и отдать белочке, птичке, ежику и т. д. Очень важно после этого, чтобы все

члены семьи вели себя согласованно — раз отдали пустышку, значит, ее нет. Разумеется, если ребенок очень тяжело переносит отлучение от пустышки, нарушается его сон, повышается нервозность, и все это длится дольше 10–14 дней, нет смысла продолжать мучения. Происходящее означает, что малыш еще не готов отказаться от привычки, и в целях сохранения его физического и психического здоровья пустышку лучше вернуть.

**Важно:** если ребенок против акта дарения, ни в коем случае не отнимайте у него пустышку силой, не давите морально, не называйте его жадиной и т. п. Очень важно, чтобы ваш «спектакль» по расставанию с соской не превратился для малыша в настоящую трагедию и драму.

Любых негативных эмоций следует избегать. Если ребенок категорически против расставаться с соской, значит, время еще не пришло. Тогда взрослому следует набраться терпения.

### Начинать постепенно

Попробуйте давать ребенку пустышку только перед сном. Объясните малышу, что теперь пустышка будет только для спокойного сна. Постепенно он привыкнет к тому, что пустышка нужна только по ночам.

Дальше «забыть» про соску также и перед сном помогут физическая усталость для малыша и заряд терпения для мамы. Для этого нужно проводить с ребенком максимально активно день, и особенно вечер, долго гулять перед сном, купать малыша в большой ванне в прохладной воде около получаса, затем сытно покормить и уложить спать. Иными словами, организм малыша должен потратить достаточное количество энергии, чтобы быть готовым заснуть, не взирая на внешние обстоятельства. И так несколько дней подряд, в течение которых привычка засыпать с пустышкой полностью исчезнет. Обычно для этого хватает 3–5 дней.

## Сделать пустышку неинтересной и «неудобной»

Как только малыш потребует соску, отвлеките его, переключите его внимание на другой объект, заинтересуйте чем-то необычным и удивительным. Предложите поиграть, порисовать, погрызть резиновое колечко. Ночью дайте малышу игрушку вместо пустышки.

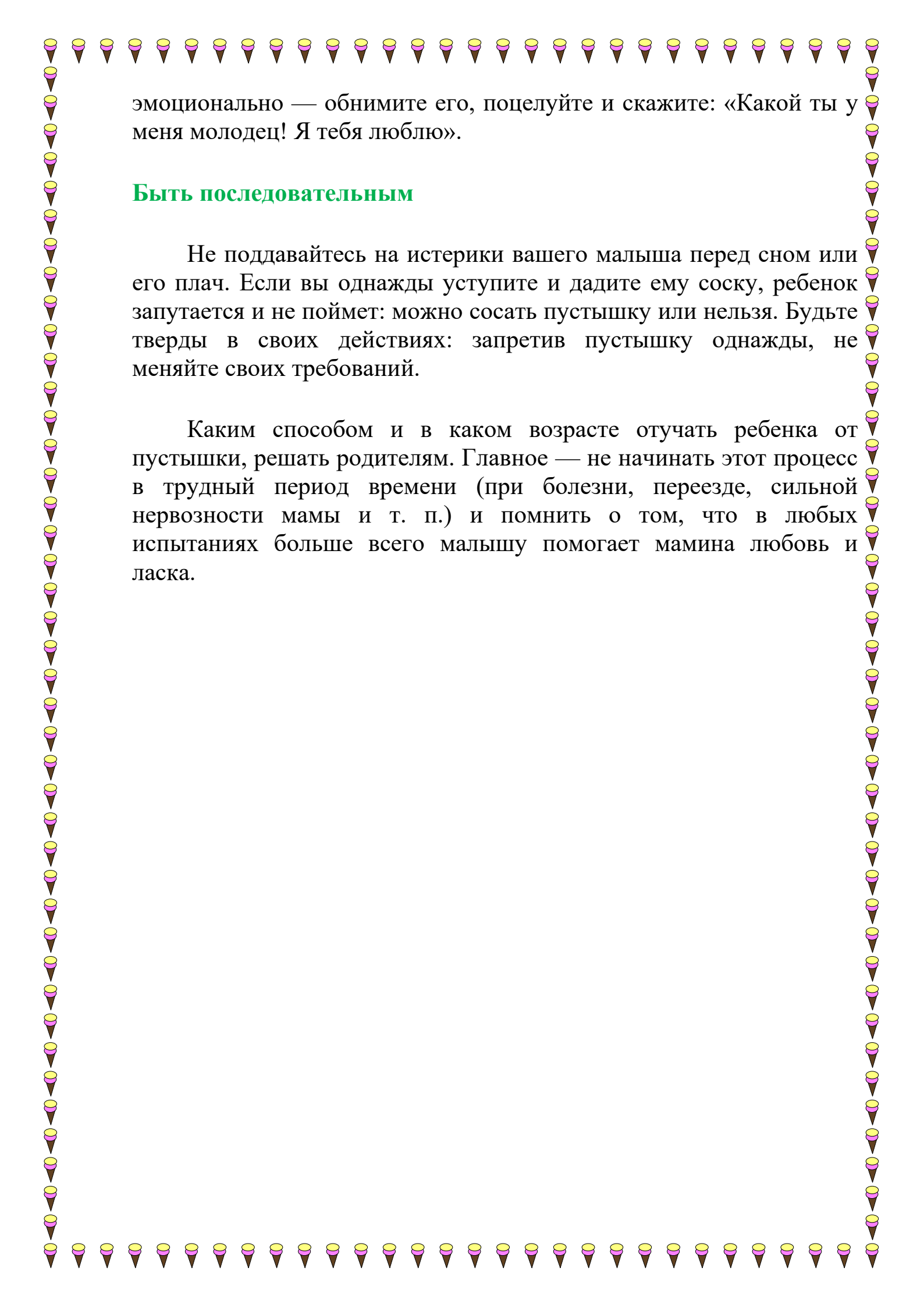


Пустышку можно сделать «неудобной», выкачав из нее воздух. Тогда она станет плоской, сосать ее будет некомфортно и неприятно. Для этого выньте кольцо пустышки, сдавите пальцами сосок и вставьте кольцо обратно. Таким образом пустышка не будет повреждена, но удовольствия ребенку она уже не доставит.

Детский врач Георгий Кузнецов предлагает еще один способ: «Постепенно отрезайте от пустышки по 1 мм. Это можно делать каждый день или через день. Такую пустышку ребенок сосать не захочет и в конце концов от нее откажется».

## Поощрить за отказ

Обменяйте пустышку на то, что малыш любит. Это может быть какой-то продукт питания или новая привлекательная игрушка. Предложите какую-нибудь награду. Поощрите ребенка

A decorative border of ice cream cones surrounds the text. The cones are arranged in a rectangular frame, with a row of cones at the top, a row at the bottom, and vertical columns on the left and right sides. Each cone has a yellow top and a purple bottom.

эмоционально — обнимите его, поцелуйте и скажите: «Какой ты у меня молодец! Я тебя люблю».

### **Быть последовательным**

Не поддавайтесь на истерики вашего малыша перед сном или его плач. Если вы однажды уступите и дадите ему соску, ребенок запутается и не поймет: можно сосать пустышку или нельзя. Будьте тверды в своих действиях: запретив пустышку однажды, не меняйте своих требований.

Каким способом и в каком возрасте отучать ребенка от пустышки, решать родителям. Главное — не начинать этот процесс в трудный период времени (при болезни, переезде, сильной нервозности мамы и т. п.) и помнить о том, что в любых испытаниях больше всего малышу помогает мамина любовь и ласка.