**Если малыш сосёт пальчик…**

Некоторые считают, что сосание пальцев – это проблема, другие с ними не согласны. Многие считают, что нельзя разрешать ребенку сосать пальцы, и нужно все время мешать ему делать это. Но нужно сказать, что в первые месяцы жизни сосание пальцев происходит в тех случаях, когда ребенок не может нормально сосать грудь или бутылочку. Если ему не хватает сосания груди или соски, то он инстинктивно заменит их на свои пальчики.

Это хорошо заметно, если сравнивать поведение разных детей. Если кормить ребенка чаще и давать ему сосать подолгу, то он вряд ли будет сосать пальцы. А те дети, которых кормят с перерывом в четыре часа, или те, которые высасывают порцию за десять минут, не могут удовлетворить сосательный инстинкт. Они просто вынуждены сосать пальцы, так как этого требует их инстинкт. Проведенные опыты на животных показали, что и они ведут себя также. Если щенкам не давать сосать, а кормить по-другому, то они сосут свои лапы и все, что им попадается.

Если вы заметили, что ребенок сосет пальцы, то не нужно просто запрещать ему делать это. Просто проследите, чтобы он подольше сосал бутылочку или грудь. Также можно предложить ребенку пустышку. Задумайтесь над тем, какова продолжительность кормления и перерыв между приемами пищи. Возможно, ребенок просто не может насосаться, пока у него строгий режим питания.

Но не стоит оставлять без внимания ребенка, который сосет пальчики. Если вы не хотите, чтобы это переросло в привычку, нужно принимать меры сразу. До определенного возраста малышу трудно управлять руками и ногами. Он не может сразу донести руку до рта, но если он начал сосать кулак, то не остановится, пока кулак во рту. Это явный признак того, что инстинкт сосания не удовлетворен, и следует позволять ребенку больше сосать грудь или соску.

Ребенку необходимо сосать, пока ему не исполнится четыре месяца. До этого возраста он обязательно должен сосать столько, сколько требуется. После четырех месяцев нужда в сосании становится меньше, ребенок реже сосет пальцы. К семи месяцам многие дети уже могут совсем отказаться от сосания, но для большинства возраст отказа – двенадцать месяцев.

Не все дети испытывают одинаковую потребность в сосании. Некоторым достаточно сосать бутылочку по 15 минут, и инстинкт сосания будет удовлетворен. Другие сосут соску не меньше, чем 20 минут, но им нужно еще и сосать пальцы. Многие младенцы сосут пальчики уже с первых дней после рождения. Скорее всего, потребность в сосании обоснована генетически.

Сосание пальцев непосредственно перед едой означает прежде всего голод, такое поведение совершенно естественно. А сосание пальцев после еды и между приемами пищи показывает неудовлетворенность сосательного инстинкта. В этом случае необходимо сделать что-нибудь, чтобы ребенок смог удовлетворить свое желание сосать. Сосание пальцев обычно начинается еще до трехмесячного возраста.

Не стоит путать сосание пальцев с жеванием рук и разных предметов, которое начинается в тот период, когда появляются первые зубы. Зуд от прорезывания зубов может начаться уже в три или четыре месяца.

Если ребенок находится на грудном вскармливании, то очень мала вероятность того, что он будет сосать пальцы. Дело в том, что при грудном вскармливании мама позволяет ребенку оставаться у груди столько, сколько он хочет. Он может насытиться на несколько минут, а потом сосать для удовольствия. С бутылочкой так не получается. Мама видит, сколько молока выпил ребенок. Как только бутылочка пустеет, ее отбирают у малыша. Он уже насытился, но неизвестно, удовлетворил ли он свое желание сосать за то время, пока он ел. Если он не успел насосаться, то он будет искать свои пальцы, чтобы сосать их. В этом преимущество грудного вскармливания: организм женщины подстраивается под потребности ребенка. В самом начале кормления молоко бежит сильнее, чтобы малыш наелся. После пяти-шести минут молоко течет тонкой струей, и ребенок сосет для удовлетворения инстинкта. Даже если ребенок сосет грудь очень долго, он не переест. Поэтому у груди ребенок может находиться и по 10 минут, и по полчаса. Если вы не хотите, чтобы ребенок сосал пальцы, то позволяйте ему сосать грудь столько, сколько он хочет сам.

При кормлении грудью некоторые женщины дают только одну грудь за одно кормление. Ребенок насыщается, удовлетворяет свой инстинкт сосания и перестает есть, когда ему хочется. Но если вы привыкли давать ребенку обе груди каждое кормление, то малыш насыщается слишком быстро. Он сосет первую грудь и получает из нее большой объем молока. Затем он берет вторую грудь, которая тоже наполнена молоком. В итоге его желудок наполняется быстро, и он бросает грудь. Хоть он и наелся, но инстинкт сосания может быть неудовлетворен. В этом случае он может сосать пальцы. Лучше всего не отнимать первую грудь, пока он не будет сосать достаточно долго. Возможно, что молока из одной груди будет ему достаточно. Даже если молока в груди мало, подержите ребенка у первой груди подольше. Он высосет молоко и будет сосать дальше по каплям. Через 20-30 минут приложите его ко второй груди и позвольте сосать столько, сколько захочет сам ребенок.

Дети, которые находятся на искусственном вскармливании, сосут пальцы достаточно часто. Это происходит от того, что они выпивают свою порцию смеси не за 20-30 минут, а всего за 10. К тому же со временем ребенок может справляться со своей порцией еще быстрее, потому что он становится крепче. Соски на бутылках с течением времени, наоборот, изнашиваются, и высасывать молоко из них легче. Чтобы продлить кормление, нужно вовремя менять соски и не делать в них слишком больших отверстий. Маленькие отверстия делать нельзя, иначе ребенок просто откажется от бутылочки совсем. Нужно прокалывать такие отверстия, чтобы свою порцию малыш высасывал минут за двадцать, а не меньше. В это время не входит пауза на отдых, если ребенок делает ее посреди приема пищи.

Здоровый крепкий ребенок может выпить свое молоко из бутылки очень быстро, даже если отверстия небольшие. Можно попробовать приобрести соску без отверстий и проколоть в ней раскаленной иголкой совсем небольшое отверстие. Нужно убедиться, что его диаметр достаточен для того, чтобы малыш мог высасывать смесь.

Если вы используете бутылочку, в которой есть крышка из пластика, а не просто натягивающаяся соска, то в такой бутылочке обязательно присутствует небольшое отверстие для доступа воздуха. Если крышку закрыть очень плотно, то доступ воздуха будет затруднен, и молоко будет вытекать медленнее. Происходит это, потому что воздух внутри бутылочки немного разрежается.

Ребенок, который сосет пальцы, должен получать кормления чаще. Его не стоит переводить на трехразовое кормление или отменять еду вечером, даже если он и не требует молока. Сосание пальцев указывает на то, что ребенку нужно удовлетворить инстинкт сосания, а для этого важным становится и число кормлений в сутки. Даже если ребенок не просыпается и не плачет от голода, но постоянно сосет пальцы, то лучше продолжить кормить его чаще. Это может продлиться полтора-два месяца, но это необходимо для развития ребенка.

Многие мамы переживают, не испортит ли сосание пальцев положение зубов, не будет ли неправильный прикус у ребенка по этой причине. Эти переживания обоснованы, так как у часто сосущих пальцы детей зубы на верхней челюсти выдвинуты немного вперед, а на нижней задвинуты назад. Такой дефект прикуса не очень заметен, но может беспокоить родителей. Обычно все зависит от того, сколько времени ребенок держит пальцы у себя во рту, а также от того, как именно он располагает пальцы. Стоматологи утверждают, что сосание пальцев влияет больше на изменения в молочных зубах, а не в постоянных. Постоянные зубы не появляются раньше пяти-шести лет, а в этом возрасте большинство детей уже избавляется от привычки сосать пальцы. Поэтому само по себе сосание пальцев не имеет негативного воздействия на постоянные зубы ребенка.

Но все это не должно стать препятствием к отучению ребенка от этой неприятной привычки. Вы можете использовать те способы, которые были описаны, чтобы отучить малыша сосать пальцы.

Ни в коем случае нельзя применять методы физического ограничения ребенка. Вам не поможет, если вы свяжете ребенку руки, поместите его пальцы в металлические ограничители или примените еще какое-нибудь подобное средство. Это плохо влияет на ребенка, вызывает его раздражение и ограничивает его свободу. Есть неудачный опыт матерей, которые на протяжении месяца держали руки ребенка связанными, чтобы помешать ему сосать пальцы. Но после устранения ограничений ребенок вновь продолжал держать пальцы во рту. Не помогают и разные горькие и едкие вещества, которыми мамы мажут ручки ребенка. Даже если и имелся небольшой процент удачного опыта, то он был связан с тем, что многие дети и сами прекращают сосать пальцы после определенного возраста. Можно совершенно ничего не делать, такие дети легко отказываются от сосания пальцев самостоятельно. А те, чей инстинкт сосания не удовлетворен полностью, будут сосать пальцы и после ограничений, возможно, даже дольше, чем без них.

Если у младенцев до полугода сосание пальцев является проявлением инстинкта, то у более старших детей оно имеет другой характер. Годовалые дети сосут пальцы, чтобы успокоиться или заснуть. Сосание пальцев помогает более старшим детям справиться с раздражением и усталостью. Иногда сосание спровоцировано простой скукой. Главная причина сосания пальцев в этом возрасте – наличие какой-то проблемы, с которой ребенок не может справиться сам. Когда он сосет пальчик, то он получает такое же удовольствие, как когда-то в первые месяцы жизни, и это его успокаивает.

Ребенок не начинает сосать пальцы после шести месяцев. Если он никогда их не сосал, то вряд ли начнет. А вот те, кто сильно сосал пальцы в первые месяцы, могут продолжать делать это даже после года.

К большим детям, которым уже исполнился года или даже два, неприменимы те средства, которые подходят младенцам. После года невозможно просто увеличить время сосания бутылки, чтобы решить эту проблему. Если ребенок не выглядит больным или грустным, если он сосет пальчик только перед сном или изредка днем, то родителям не стоит переживать и пытаться что-то предпринять. А если ребенок сосет все время, не играет, выглядит встревоженным, то у него явно есть какая-то проблема, которую он решить не может, но пытается успокоиться сосанием.

Иногда ребенок сосет палец от скуки. Это происходит тогда, когда ему не с кем играть, у него мало интересных игрушек, или его заставляют целый день находиться в кроватке или коляске. Скука наступает и тогда, когда мама слишком занята и не разрешает малышу играть самостоятельно. Бывает, что мама просто не знает, как занять ребенка, и он находит то занятие, на которое способен – сосание пальцев. Некоторые дети боятся подойти к другим, чтобы поиграть. Они лишь смотрят и при этом держат пальцы во рту, успокаивая себя. Даже если у ребенка нет серьезных проблем, у него может настать тяжелая минута, или выдаться нерадостный день. Тогда он будет сосать пальцы. Чтобы избежать сосания пальцев от скуки, нужно находить ребенку полезное и интересное занятие. Чем веселей у него будет жизнь, тем меньше ему нужно будет успокаивать себя.

Вместо пальцев некоторые дети сосут предметы, которые легко достать. Это может быть рубашка, одеяло или еще что-то. Они могут посасывать краешек одеяла перед сном, или когда им скучно.

Если вы решите применять ограничительные меры, связывать руки и надевать на них колпаки из металла, то вы рискуете создать ребенку трудности и плохое настроение. Тем более что в более старшем возрасте применение таких мер бессмысленно. Можно даже сделать привычку сосать пальцы постоянной, если все время запрещать ребенку делать это и вытаскивать его руку изо рта. Можно отвлечь внимание малыша, показав ему игрушку. У всех детей должны быть такие игрушки, с которыми им приятно играть. Но постоянно показывать и давать игрушки не всегда получается. Ребенок может взять предмет один или два раза, а потом поймет, для чего вы даете ему его. Большого ребенка можно и подкупить. Если он уже большой, ему пять лет, но он продолжает сосать пальцы, то с ним можно и договориться. Можно пообещать выполнить какое-нибудь его желание, чтобы он перестал держать пальцы во рту. Так поступают многие родители, которые беспокоятся о постоянных зубах ребенка. Но этот способ совсем бесполезен для детей двух лет. Еще слишком силен инстинкт, чтобы сознательно ребенок мог прекратить сосать пальцы. Если вы пообещаете что-то, а ребенок не выдержит и будет продолжать сосать пальцы, то он может сильно расстроиться, а это чревато ухудшением ситуации.

Чтобы ребенок смог отказаться от привычки, нужно сделать его жизнь интереснее. Можно поговорить с ним и рассказать, что сосание пальцев проходит, когда дети становятся большими. Говорить с ребенком нужно ласково. Если вы начнете ругать его и упрекать, то ничего не добьетесь. Родителям вообще лучше не думать все время об этой привычке. Ребенок поймет, что делает что-то, от чего вы расстраиваетесь, и от этого ему станет только хуже. Все равно большинство детей рано или поздно отказываются от сосания пальцев. И происходит это задолго до того, как начинают расти постоянные зубы. Помните, что привычка не исчезает вдруг. Ребенок перестает сосать пальцы, потом опять начинает, и так несколько раз. Особенно часто он возвращается к этой привычке, когда он болеет или расстроен. После трех лет дети сосут пальцы намного меньше, а к шести годам прекращают совсем.

У ребенка могут возникнуть и некоторые другие привычки. Он может вместо сосания пальцев совершать поглаживания, потирать пеленку или одеяло, трогать игрушку. Есть дети, которые дергают собственные уши, подергивают волосы. Для некоторых удовольствием является ткань, которая касается лица и губ. Все это связано с тем, что ребенок получал удовольствие при сосании груди матери. При этом он дотрагивался до ее одежды и тела. Подобные привычки проходят так же, как и сосание пальцев.

Иногда ребенку очень нравится какой-то один предмет. Это может быть игрушка или даже тряпка, до которой он все время хочет дотронуться. Мамам не всегда нравится такая привязанность, они даже пытаются забирать подобные вещи. Лучше не делать этого. Можно брать любимые предметы малыша только для того, чтобы постирать или помыть их. После этого их лучше вернуть. Некоторые дети могут поменять любимый предмет, но это случается редко. Обычно поглаживание этого предмета вызывает у ребенка чувство защищенности и утешения. Не нужно лишать этого малыша. Такая привычка не сохраняется надолго. С возрастом ребенок будет все реже брать полюбившуюся вещь, а потом забудет про нее.

Есть еще одна достаточно редкая, но неприятная привычка. Ребенок может начать сосать свой собственный язык. Делает это он так активно, что пища из желудка поднимается в рот. Некоторые называют эту привычку жеванием жвачки. Она появляется у тех детей, которые хотят сосать пальцы, но мамы либо связывают им руки, либо еще как-то ограничивают ребенка. Ребенок все равно испытывает потребность в сосании и быстро находит замену пальцам – собственный язык. Чтобы избавиться от этой привычки, нужно разрешить малышу сосать пальцы, играть с ним и проявлять как можно больше ласки. Чтобы еда не возвращалась из желудка, лучше давать не молоко, а молочные каши и пудинги. В любом случае от этой привычки нужно избавляться, так как ребенок просто не будет усваивать пищу. Пусть лучше сосет пальцы, соску или одеяло, чем язык.