

detkityumen.ru

Как не волноваться, не злиться, не бояться

Свет становится приглушеннее, звуки – тише, краски – бледнее. Засыпает город, зашторены окна, и только вашего ребенка не унять...

Он прыгает и шумит, нарушая заведенный природой порядок. Он капризничает и истерит, поставив на уши весь дом. Ни уговоры, ни крики не способны положить конец непослушанию. И тогда вы идете к аптечке и достаете... успокоительное.

«Постой! – одергивает Вас внутренний голос. – Подумай хорошенько, зачем ты даешь своему малышу этот препарат? Твое дитя действительно нуждается в помощи, или ты просто хочешь облегчить себе жизнь?»

«Я отношусь к успокаивающим средствам с большим опасением. Тем более, когда это касается моего внука. Слышала, что, безосновательно нагружая организмы своих детей успокоительными средствами, родители тормозят развитие своих чад» Юлия Вячеславовна, бабушка 4-летнего Артема, 54 года

Ваша рука опускается. В душе поселяется сомнение... Просматривая вековую хронику материнства, справедливости ради, нельзя не отметить, что и много десятилетий назад матери давали своим детям успокоительные средства. Так на Руси, например, женщины поили своих грудных чад отваром маковых зерен, дабы дети не отвлекали их от работы в поле.

Одним из самых популярных и одновременно преступных способов «успокоить» малыша, являлась «ежедневная ложечка пива или вина». И хотя врачи много раз предупреждали мам и пап, бабушек и дедушек, что алкоголь препятствует развитию клеток головного мозга, вызывает у ребенка опасное привыкание и даже судороги, некоторые нерадивые родители практикуют этот метод и по сей день. К счастью, сегодня такие случаи единичны, тем более, существует масса других, цивилизованных и безопасных способов справиться с детским стрессом и его последствиями.

Детский стресс - аксиома или гипотеза?

Существует расхожее мнение, что первый стресс ребенок испытывает, проделывая долгий путь из материнской утробы в этот суетный и несовершенный мир. Когда же дитя выбирается на свет, стрессы преследуют его один за другим: прорезывание зубов, посещение поликлиники, позже - адаптация в детском саду и школе.

Стресс «подавляет» ребенка, делает его замкнутым, напряженным. Малыш беспокойно спит или мучается от бессонницы, часто плачет и всего боится. Ну, как тут обойтись без успокоительного? Ведь, если верить психологам, нервные расстройства, являющиеся последствием стрессовых ситуаций, оставляют в душе ребенка неизгладимый след, то и дело напоминая о себе во взрослой жизни. И мы, родители, должны сделать все возможное для того, чтобы оградить своих малышей от любого рода беспокойства.

Впрочем, многие специалисты полагают, что зачастую так называемый «детский стресс» - это всего лишь родительская выдумка. Особенно в случае с грудными детьми. Так, заведующий Детским городским неврологическим центром Морозовской больницы Евгений Кессель уверен, что во многих случаях причиной частого плача и бессонницы малышей становится **неумелое обращение с ними молодых родителей**. Причины

в таких случаях далеки от неврологических. Например, малыш недоел или переел, мучается от колик, заложенности носа, проблем с мочеиспусканием. В этих случаях следует не успокоительные ребенку давать, а решать проблемы иного характера.

И все-таки, если вы видите, что ребенок агрессивен, чрезмерно плаксив, неусидчив, беспокоен и страдает от бессонницы, пускать ситуацию на самотек – непροстительная халатность. Лучше перестраховаться и **обратиться к врачу**. Если специалист сочтет нужным, он в индивидуальном порядке выпишет вашему ребенку успокоительный препарат, обозначит дозировку и сроки лечения. Мнение профессионала в этом случае играет важную роль. Даже если речь идет об обыкновенной валериане.

«Когда моей дочке исполнилось полгода, я стала замечать, что у нее беспокойный, прерывающийся сон. Педиатр посоветовала нам принимать успокоительные средства, пить чай на травах. Я пропустила эту рекомендацию мимо ушей. Казалось, все нормализуется само собой. Сейчас понимаю – зря. Мне стало трудно своими силами справиться с дочкиной бессонницей и приступами вспыльчивости». Анна, мама 2-летней Алины

...Появился лекарство это, я купил бы два пакета

На сегодняшний день существует масса средств, помогающих снять детский стресс, призвать к порядку гиперактивного ребенка, предотвратить нарушения сна, убрать напряжение. В числе таких средств: **таблетки, микстуры, фито-чай, травяные ванны, ароматерапия**.

-Таблетированные препараты, на мой взгляд, лучше принимать в последнюю очередь, когда испробовано все остальное, а положительной динамики не наблюдается, – уверена Елена Карпова, врач-педиатр одного из частных московских медицинских центров. - Впрочем, есть исключения. Например - глицин. Его назначают практически здоровым детям в возрасте от года и старше. Малышей глицин избавляет от бессонницы, снимает агрессивность, психоэмоциональное напряжение, подросткам хорошо пить глицин в экзаменационную пору, т. к. этот препарат повышает умственные способности, улучшает метаболизм нервных клеток. Принимают глицин курсом в течение месяца в соответствии с назначением специалиста-невролога.

Если мы говорим о детках в возрасте до года, то здесь можно, опять же с одобрения и согласия вашего педиатра, использовать микстуры, изготовленные на лекарственных травах. Обращайте внимание на этикетки – должны быть указаны соответствующие дозировки для детей разного возраста, а также показания к применению.

Но прежде давайте рассмотрим самые безвредные способы укрощения строптивого малыша. Возможно, воспользовавшись ими, Вам не придется прибегать к более сильным успокоительным.

Идеальным вариантом для снятия у ребенка напряжения являются **травяные чаи**. Действительно, фито-чай – наилучший способ поддерживать здоровье ребенка. Они не только оказывают успокоительное действие, но и избавляют от вздутия живота, колик, бессонницы, перевозбуждения, улучшают пищеварение и регулируют обмен веществ. Фито-чай можно давать малышу уже со второго месяца жизни, небольшими порциями, между кормлениями. Как правило, в состав «здорового» чая входят липовый цвет, ромашка аптечная, мелисса, пустырник, валериана, фенхель и другие лекарственные растения. Никаких красителей, никаких вредных добавок, никакого сахара. Вы можете купить готовые сборы в аптеке или специализированном магазине.

Сбор, включающий экстракт липового цвета, мелиссы, ромашки и декстрозу сделает сон малыша крепче. Для того чтобы приготовить этот напиток, следует взять столовую ложку готового сбора, залить его 100 мл теплой кипяченой воды, размешать. Детям в возрасте до 3 месяцев можно давать (небольшими порциями) от 50 до 100 мл этого успокоительного средства в течение суток. Детям от 3 месяцев до полугода – 100 -150 мл в сутки. Детям от полугода до года – от 150 до 200 (максимальное количество) мл в сутки.

Сбор, состоящий из травы душицы, корня валерианы, травы чабреца, травы кипрея и травы Курильского чая поможет вашему ребенку перебороть свою истерию, стать менее капризным и «погасить» нервную

возбудимость. Готовится этот напиток ровно так же, как и первый. Детям до 3 лет этот чай можно давать в количестве 1 столовой ложки 3 раза в день. Детям от 3 до 10 лет – по 2 столовых ложки 4 раза в день. Детям старше 10 лет – по полстакана в течение дня.

*- Прекрасное успокаивающее действие оказывают **ванны с травяными настоями**, - говорит Елена Карпова. – Лучше, если при приготовлении такой ванны для ребенка вы будете использовать не ароматические эссенции и масла, а именно натуральные травы. Идеально, если Ваш малыш будет принимать лечебную ванну перед сном.*

Хорошо делать ванны как из одного лекарственного растения, так и из смеси трав. Очень полезны ванны с **шишками хмеля, пустырником, лавандой**. Обычно лечебный курс включает 15-20 таких ванн. Тем не менее, перед их приемом посоветуйтесь с педиатром. Он подскажет вам, какой должна быть продолжительность и частота таких «водных процедур» в случае с вашим малышом.

Помните, что ребенок не должен принимать ванну сразу после еды – может нарушиться пищеварительный процесс. Наиболее популярными успокаивающими, снимающими нервное напряжение, избавляющими от перевозбуждения и бессонницы ваннами являются:

Ванна с настоем из корневища валерианы, чабреца, душицы, пустырника. Для ее приготовления возьмите 3 столовых ложки сбора, заварите его в 1 литре воды, дайте настояться и добавляйте в ванну.

Ванна с настоем из тысячелистника, корня аира, сосновых почек, душицы и полыни. Возьмите травы в равных пропорциях, заварите, дайте настояться и добавляйте в ванну.

*- Успокоить и расслабить малыша поможет такое прекрасное средство, как **ароматерапия**, - убеждена Елена Карпова. – Ароматные масла могут не только успокоить ребенка, но и избавить от простуды (эвкалиптовое), снять воспаление горла (полоскание маслом чайного дерева), смягчить зуд от укусов насекомых (лавандовое масло), облегчить страдания при прорезывании зубов (ромашковое масло) и т.д.*

Капните ребенку на подушку каплю эфирного масла, привяжите к изголовью кровати мешочек с лекарственными травами, а лучше – сделайте так называемую «**природную подушку**». Уникальность такой подушки в том, что при соприкосновении со щекой и головой малыша она будет нагреваться и выделять одоранты (пахнущие молекулы), оказывая мягкое успокаивающее воздействие на ребенка.

Соберите **лаванду, шалфей, чабрец, душицу, высушите травы, набейте ими наволочку** из плотной ткани и зашейте. Меняйте травы по мере «выдыхания» аромата.

Примечательно, что в Европе и, в частности, в Англии на протяжении многих десятилетий лучшим успокоительным средством для детей является... стакан **теплого молока на ночь**. Пока мама или папа читают сказку, малыш пьет этот вкусный и полезный напиток. Пока пьет - автоматически успокаивается. Когда же стакан пустеет, малыш ощущает себя сытым. А сытость располагает ко сну...

*«Осваивайте **основы расслабляющего массажа**. Если вы пожелаете - вас научат этому в детской поликлинике. Это - один из эффективных способов успокоить своего перевозбудившегося малыша. Несколько минут поглаживаний и страдающий от бессонницы грудничок будет видеть сладкие сны».* Элеонора, врач – педиатр

*- Если ваш малыш легко возбудим, агрессивен, если он постоянно или часто плачет, страдает бессонницей – ищите общую или медицинскую причину, - советует Елена Карпова. – Обязательно прибегайте к помощи специалистов. Не занимайтесь самолечением и давайте ребенку успокоительные(снотворные) только в том случае, если для этого есть основания. Делайте выбор в пользу **натуральных успокаивающих средств**. Но главное — внушайте малышу спокойствие на примере собственного поведения!*

Автор: Юлия Бекичева, по материалам сайта MyJane.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/626/