

www.detkityumen.ru

Что делать? — В машине укачивает

Ребенка укачивает в машине — достаточно частая проблема. Это происходит из-за слабости вестибулярного аппарата. До года детям такая проблема не страшна, так как его вестибулярный аппарат просто еще дремлет.

Но если ваш малыш подрос и вас застала такая проблем врасплох, то вам нужно соблюсти **несколько правил**:

Во-первых всегда устанавливайте автомобильное кресло правильно и надежно. Как это делать указано в инструкции самого кресла.

Ребенок не должен быть перекормлен или голодный. Дайте перед долгой какой-нибудь легкую еду. Например, овощи, фрукты или йогурт, но только не много.

Ребенку нельзя что-либо читать или рассматривать книги, рисунки. Это может ухудшить состояние. Лучше в замен поставьте какую-нибудь заводную песню, музыку и пойте по дороге, это отвлечет и заодно малыш проделает дыхательную гимнастику.

Если ребенок просит — останавливайтесь. Остановки всегда помогут, тем более если дорога длинная. Останавливаясь ребенок сможет выйти из машины для того, чтоб подышать свежим воздухом.

Возьмите с собой лекарство или что-нибудь перекусить, например леденцы.

Еще одна не маловажная вещь — перед поездкой не надо малышу постоянно про нее говорить, а тем более напоминать о укачивании, например, словами про то что его не будет тошнить. Это может навеять психологическую боязнь, а с ней справиться тяжелее.

Удачных вам поездок в будущем!

по материалам сайта papamama.ru (пользователь butiafka)

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/784/