

Подготовила:  
Овсянникова Л.Е.,  
старший воспитатель.

## «Как помочь малышу при коликах»



### Колики у грудничков. Что делать?

Хотя причины колик до сих пор остаются неизвестными, уставшие родители активно ищут средство от колик у новорожденных. Что давать ребёнку от колик? Поможет ли массаж животика при коликах?

От колик в животе у новорожденных помогают различные успокаивающие действия, к которым родители чаще всего приходят экспериментальным путем: большинство в итоге находят способы, которые помогают снять напряжение в маленьких животиках.

### Как облегчить колики?

1. **Кормите малыша чаще и медленнее.** Если младенец быстро высасывает много молока (материнского или из бутылочки), это может способствовать скоплению газов в кишечнике из-за «расщепления» чрезмерного количества лактозы. Попробуйте наполовину сократить объём молока, которое получает младенец во время кормления, и интервал между кормлениями. Желудок младенца размером с его кулачок. Чтобы понять соотношение между объёмом съеденного грудного молока или смеси и размером желудка, положите кулачок вашего малыша рядом с бутылочкой с молоком объёмом от 120 до 180 мл. Ничего удивительного, что после обильного кормления младенцы испытывают дискомфорт в животике.

2. **Носите малыша в разных позах.** Попробуйте новые способы ношения малыша — это своеобразный массаж при коликах у новорожденных. Эти способы особенно эффективны, если их используют отцы:

«Футбольный приём». Положите малыша животиком к себе на руку так, чтобы голова оказалась на сгибе локтя, а ножки свисали вниз. Прижмите ладонь к напряженному животу малыша. Или, наоборот, положите малыша щекой на ладонь, животом на руку, так, чтобы ваш локоть был у малыша между ног.

«Гнездышко под шейю». Держите малыша на руках так, чтобы его головка располагалась между вашим подбородком и грудью. Раскачиваясь вперед-назад, тихо напевайте медленную, монотонную мелодию, например, «Баю-баюшки-баю».

3. **Сгибайте и наклоняйте.** В самый разгар приступа колик попробуйте следующие способы расслабить напряженный животик малыша:

«*Насос*». Положите малыша на спину к себе на колени так, чтобы он смотрел на вас. Подвигайте его ножками вперед-назад, как будто он едет на велосипеде, и старайтесь мимикой привлечь его внимание.

«*Калачик*». Прижмите малыша спиной к вашей груди, обхватите его руками под коленями и согните их, прижав ножки к животику. Или, наоборот, когда вы держите малыша на руках лицом к себе, прижмите его согнутые ножки к вашей груди. Так вы сможете поддерживать контакт глаз и отвлекать малыша забавными гримасами.

4. **Подложите что-нибудь под животик малыша.** Положите под животик малыша свернутый тканевый подгузник или бутылку с теплой (не горячей) водой, обернутую тканевым подгузником. Чтобы помочь малышу расслабиться, положите его на животик на подушку так, чтобы ножки свободно свисали с нее, и погладьте его по спинке. Чтобы малышу было удобно дышать, поверните его головку на бок.



5. **Сделайте массаж.** Посадите малыша на колени, накройте ладонью его пупок и раздвиньте пальцы так, чтобы обхватить весь животик (большие ладони отца здесь будут очень кстати). Наклоните малыша немного вперед, чтобы он крепко прижимался к вашей теплой руке. Ещё один приём: положив малыша на спинку, рисуйте у него на животике перевернутую английскую букву «U». Нанесите на пальцы теплое массажное масло и, описывая прямыми пальцами круги, двигайтесь слева направо по линии воображаемой буквы «U».

6. **Носите малыша на себе.** Антропологи, изучавшие традиции ухода за младенцами по всему миру, обратили внимание, что малыши, которых мамы носят на себе, плачут меньше. Мы говорим о «ношении младенца на себе», потому что это нечто большее, чем просто посадить ребёнка в рюкзачок-переноску, когда он плачет. Попробуйте носить малыша на себе по несколько часов в день до того, как он начнет беспокоиться.

Родители, которые носят малыша на себе, помогают ему вспомнить условия материнского лона и выстроить свои собственные биоритмы.

Пытаясь найти способ успокоения малыша с коликами, имейте в виду, что младенец помнит условия, в которых он провел 9 месяцев до рождения, ещё в течение 9 месяцев после того, как он появился на свет.