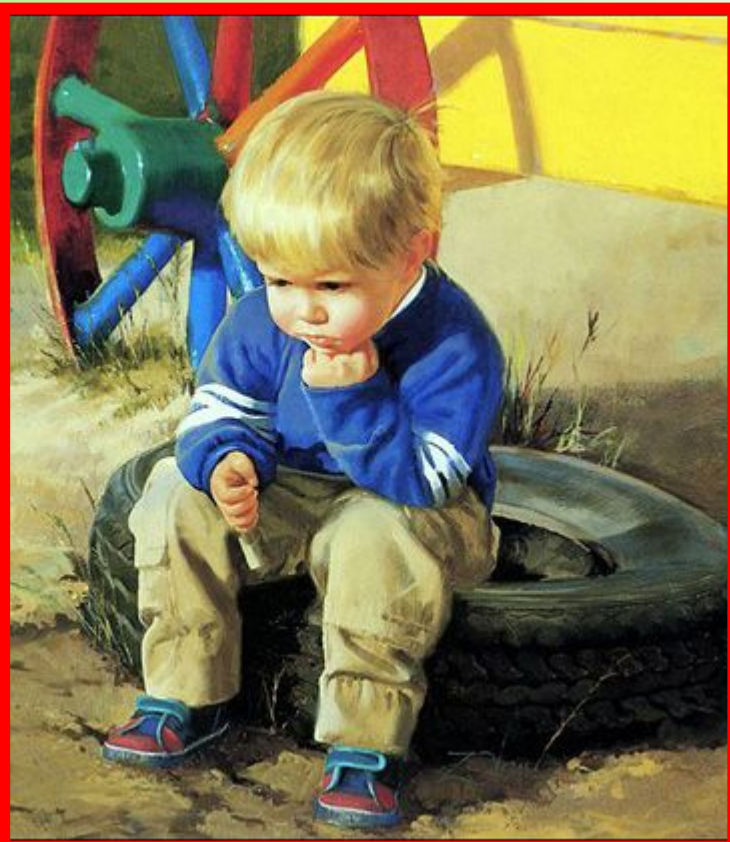


# ШПАРГАЛКИ ДЛЯ МАМЫ

## «Вредные привычки»



## Боятся темноты

Привычка бояться темноты во время засыпания.

Новорожденный к темноте привычен, однако, если вокруг спящего слышны незнакомые звуки (шум, стук, громкие разговоры), то появляется страх.

Рекомендации:

- Кормите ребенка за 2 часа до сна
- укладывайте в одно и то же время
- не давайте долго спать днем
- давайте умеренную физическую нагрузку
- не ссорьтесь при ребенке
- не играйте в бурные игры перед сном

- не обещайте желанных подарков перед сном
- устройте теплый душ
- дайте теплого молока
- купите ночник или не закрывайте к нему дверь
- посидите с ним, расскажите нестрашную сказку, вспомните что было днем
- погладьте ребенка спинку.



## Ест перед телевизором

Привычка принимать пищу, просматривая передачи по телевизору.

Отвлекаясь от процесса еды, ребенок проглатывает порцию задолго до того как порция измельчена и пропитана слюной.

Непрожеванные кусочки перегружают систему пищеварения, а увлеченность передачей приводит к переполнению желудка.



Рекомендации:

- перестаньте сами и запретите папе смотреть телевизор во время еды
- Уберите телевизор из комнаты, где кушает ребенок.

## Грызет ногти

Привычка грызть ногти у застенчивых, впечатлительных и тихих детей.

Привычка развивается в состоянии тревоги, волнения, беспокойства или скуки и нечего неделания возле телевизора.

Возможна дизентерия.



Рекомендации:

- строго, не ругая ребенка, запретите ему грызть ногти
- Подстригайте ему ногти 1-2 раза в неделю после ванны, когда ногти мягкие – не подстригайте их слишком коротко для избежание раны или неправильного роста ногтей
- обрабатывайте ногти пилочкой
- приучайте ребенка мыть руки с мылом и щеточкой для удаления грязи из-под ногтей.

## Закатывает истерики

Привычка решать свои проблемы с помощью истерик.

Истерики редко бывают проявлением патологии, это скорее способ быстрой разрядки накопившегося негатива малыша.

Рекомендации:

- не пугайтесь, не теряйтесь, не испытываете неловкости перед другими людьми
- не уступайте сразу, если требование ребенка справедливо
- дайте ему устать кричать, топтать ногами и размахивать руками

- предложите компромисс
- старайтесь избегать мест и ситуаций, в которых ребенок способен устроить истерику
- если истерики повторяются часто, то подавайте ребенку успокаивающие настои трав (мяты, душицы, пустырника.....)



## Не спит днем

Привычка отказываться спать днем в возрасте до 6 лет.

Причина отказа в большой продолжительности ночного сна или увлеченности играми.

Длительное бодрствование приводит к перегрузке нервной системы.

Рекомендации:

- соблюдайте режим дня
- проявляйте ласковую настойчивость, уговаривая ребенка поспать днем
- если твердо отказывается спать, убедите его просто отдохнуть в кроватке

- не надо его ругать, конфликтовать, а дайте попить сока, вспомните забавное происшествие
- посидите с ним, поговорите о спокойных и приятных вещах – может быть заснет
- если же дневной сон не получается – удлините ночной сон до 10-11 часов



## Облизывает губы

Привычка облизывать губы при сухой, морозной, ветреной погоде.

При частом облизывании на губах появляются трещины, в которые проникает инфекция и проявляется воспаление.

Рекомендации:

- для профилактики при выходе на улицу смазывайте ребенку губы вазелином
- при жалобах на сухость кожи и губ смазывайте их детским кремом
- несколько раз в день давайте ребенку съедать абрикос в свежем или сушёном виде и морковь



- несколько раз в день давайте ребенку съедать абрикос в свежем или сушёном виде и морковь
- давайте пить чай с плодами шиповника, рябины, калины, черной смородины, брусники.

