

Как отучить ребенка от бутылочки и пустышки



Помните, как совсем недавно вы покупали самые красивые и анатомически правильные пустышки? А теперь перед вами стоит другой вопрос – как отучить ребенка сосать соску? Этот процесс очень ответственный и ни в коем случае к нему нельзя подходить с легкомысленностью. Пустышка – лишь на первый взгляд безобидная вещь, однако, на самом деле, пустышка значит для ребенка очень многое и серьезно влияет на детское развитие и душевное спокойствие.

Как всем давно известно – сосательный рефлекс является одним из сильнейших и важнейших рефлексов у грудного ребенка. Проявляется сосательный рефлекс еще во время внутриутробного развития. Специалисты, проводящие ультразвуковое исследование беременных женщин, могут очень часто наблюдать за тем, как малыш сосет пальчик, причем на достаточно ранних сроках беременности. И малыш делает не просто так. Сосание пальчика стимулирует развитие пищеварительной системы, кроме того, оно позволяет приобрести навык сосания, который просто жизненно необходим ребенку после рождения для того, чтобы получить мамино молочко.

Кроме того, процесс сосания оказывает значительное успокаивающее действие на нервную систему малыша. Наверняка каждый из нас наблюдал за тем, как быстро успокаивается отчаянно плачущий малыш после того, как получит

пустышку. Ведь после того, как соска оказалась во рту у малыша, он моментально переключается с источника раздражения на привычный для акт сосания. Пустышка помогает ребенку расслабиться и даже уснуть – поэтому очень многие дети настойчиво требуют пустышку перед сном. Соска практически всегда воспринимается малышом, как нечто очень приятное, поэтому зависимость от пустышки формируется очень и очень быстро.

Очень широко распространено мнение о том, что сосание пустышки зачастую приводит к искривлению зубов и нарушению нормального прикуса. Однако медики считают, что проблема искусственно раздута и проблемы с прикусом из-за сосания соски возникают крайне редко. А уж на рост постоянных зубов соска вообще никоим образом не может повлиять. Кроме того, сосание пустышки зачастую сменяется сосанием пальца, который влияет на прикус гораздо негативнее. Поэтому родителям стоит хорошо подумать над тем, когда отучать ребенка от пустышки.

Кроме того, если ребенок просто держит пустышку во рту, риск патологического нарушения равен практически нулю. А вот если ребенок интенсивно сосет пустышку, могут возникнуть проблемы с молочными зубами – но только в том случае, если речь идет о детях старше одного года. В таком случае вам необходимо немедленно обратиться к детскому врачу стоматологу и вместе с ним решить, когда отучать ребенка от пустышки. Более того, стоматолог также может дать весьма ценные советы, как отучить ребенка сосать соску.

Очень многие мамы уже не одно десятилетие совершают одну и ту же ошибку – окунают пустышку в сладкую воду или сироп. Помните о том, что подобная мера не только еще больше усиливает привыкание ребенка к пустышке, но и негативно влияют на состояние зубов, провоцируя возникновение кариеса.

Как уже говорилось выше, то, когда ребенка отучать от соски, каждая мама должна решать сама, существует несколько случаев, **когда необходимо срочно отучать ребенка от соски:**

1. Если у малыша замечены любые проблемы со слухом или же речью.
2. Если ребенок сосанием пустышки заменяет общение со сверстниками.
3. Если ребенку больше, чем три года.

Методики отлучения ребенка от соски

Итак, наступает время, когда ребенка необходимо отучать от соски. У каждой мамы есть свои причины на это, но каковы бы они не были, мама должна быть готовой к тому, что этот процесс может занять значительное время и нервов.

Не стоит пытаться найти какую – то универсальную инструкцию по отлучению ребенка от пустышки – только зря потратите время. Каждый ребенок индивидуален, и мама обязательно должна учитывать все психологические особенности именно своего крохи. В данной статье даны лишь общие рекомендации, призванные помочь маме сориентироваться, с чего необходимо

начинать отучение ребенка от соски.

Первый вопрос, который волнует всех родителей, это то, в каком возрасте необходимо начинать отучать ребенка от пустышки. Детские психологи не рекомендуют делать это ранее, чем в полтора года. Однако некоторые детки и в три года психологически не способны безболезненно отказаться от соски и в три годика. Не стоит ориентироваться на примеры знакомых и слушать советы более опытных мам о том, как отучить ребенка от соски – их опыт может помочь вам далеко не всегда. Как правило, внимательная мама может довольно точно определить, когда ребенка отучать от соски, наблюдая за его поведением.

Детские психологи и педиатры различают два вида методики того, как отучить ребенка от соски – постепенная и резкая. Какая методика подойдет для вашего малыша – решать только вам. Достаточно разумным решением попробовать сначала резкую методику, а если не получится – применить постепенную методику отучения от пустышки.

Отлучение малыша от пустышки по щадящей медленной методике менее травматично, а значит, может применяться практически в любом возрасте. Однако обязательно учитывайте тот факт, что для того, чтобы ребенок полностью отвык от пустышки, вам понадобится не менее 3 – 4 месяцев, поэтому начинайте процесс отучения заблаговременно.

Самое главное правило, на котором основывается постепенная методика – не давайте ребенку пустышку всякий раз, как только он заплачет. Постарайтесь успокоить малыша каким – либо другим способом, например, отвлечь его внимание, взять на руки или просто приласкать. Возможно, ребенок не успокоится немедленно, но не стоит сразу же сдаваться и давать ему соску. Также старайтесь, чтобы ребенок не сосал пустышку без особой на то нужды. Соска на период отучения должна даваться ребенку только в случае действительно крайней необходимости – если малыш напуган, плохо себя чувствует и прочие веские причины. И сразу же после того, как кроха прекратит плакать – отвлечется или уснет, немедленно заберите у него пустышку, так чтобы он этого не заметил. Старайтесь не хранить пустышку не только в зоне досягаемости, но и в поле зрения ребенка. Постепенно ребенок научится значительную часть времени обходиться без пустышки.

После того, как ребенок прекратит испытывать потребность в сосании пустышки в дневное время, необходимо начинать отучать ребенка засыпать с пустышкой. Как отучить ребенка от пустышки? Делается это по тому же принципу, что и отучение днем. Перед сном старайтесь успокоить ребенка другими способами – покачиванием на руках, поглаживанием спинки, песенкой.

Резкое отучение от соски предпочтительно у детей более старшего возраста, которые уже сознательно контролируют свои действия. Многие мамы просто выбрасывают пустышку, ничего не объясняя малышу, и не обращают внимания на его крики. Однако подобный метод также способен достаточно сильно травмировать хрупкую детскую психику. И даже резкое отучение от пустышки все

же требует некоторой подготовки со стороны родителей.

Сначала вы должны ограничить сосание пустышки вне дома, например, в магазине или на прогулке. Просто не берите с собой пустышку, мотивируя это малышу тем, что вы забыли ее дома. Потом не давайте пустышку во время игр, просмотра мультиков или купания. Свои действия подкрепляйте пояснениями о том, что малыш уже большой и вскоре ему придется отказаться от пустышки полностью. Это поможет малышу постепенно привыкнуть к мысли о том, что с пустышкой вскоре придется проститься навсегда.

Обязательно устройте маленький праздник в честь отказа от пустышки. Купите малышу какой-либо подарок, который вы ему вручите в обмен на пустышку. Заранее выберите дату для праздника, однако помните, что у маленьких деток совсем другое восприятие времени и даже «завтра» им кажется чем – то далеким. Вы можете придумать какую-нибудь красивую сказку, например, про сказочную белочку, которой очень нужна соска для своего маленького бельчонка. Как правило, детки в таком возрасте очень отзывчивы и с готовностью откликаются на призыв о помощи. А вот легенда о том, что соску украли собака, может вызвать у малыша не только обиду, но и злость.

Также существует несколько **рекомендаций**, которые помогут вам сделать процесс отучения ребенка от пустышки наименее безболезненным:

Если вы заметили, что малыш сосет пустышку, ни в коем случае не стыдите его, и уж тем более не ругайте. Ругань при воспитании детей никогда не была эффективной, особенно в отношении маленьких детей. А вот похвала может стать вашим хорошим помощником в отучении от соски. Детки очень ценят похвалу и одобрение родителей.

- Ни в коем случае нельзя, чтобы отучение малыша от пустышки происходило в одно время с другими значимыми для него событиями – поход в садик, переезд, выход мамы на работу и прочее. Самое главное, что просто необходимо для душевного спокойствия ребенка и его гармоничного развития – это стабильность. Поэтому не стоит возлагать на психику ребенка двойную нагрузку.
- Никогда не пытайтесь отучить ребенка от соски во время его болезни. Это не только окажет травмирующее действие на психику ребенка, но и может реально ухудшить состояние здоровья ребенка.
- Не перепоручайте отучение ребенка от соски родственникам – папе или бабушке. Ребенку необходима поддержка матери в этот непростой для него период жизни.
- Если вы приняли решение отучать ребенка от пустышки, не давайте «задний ход». Ваши действия должны быть последовательными, мягкими, но тем не менее настойчивыми. Не стоит делать ни малейшего послабления не только ребенку, но и себе. Ведь именно из – за

послабление самой себе во время бессонных ночей и детских истерик мама не выдерживает и снова дает малышу бутылочку. А ведь чем строже вы будете следовать установленным вами правилам, тем легче и быстрее пройдет отвыкание ребенка от пустышки.

- Отучая ребенка от пустышки, помните о том, что наиболее часто дети требуют соску в том случае, если он чем – то огорчен, очень устал, или скучает. Старайтесь предупреждать возникновение подобных ситуаций. А если ее избежать все же не удалось, не оставляйте малыша один со своим душевным дискомфортом – успокойте малыша, отвлеките его от своих душевных переживаний.
- Очень часто ребенок начинает просить пустышку просто потому, что ему скучно. Поэтому решая, как отучить ребенка от пустышки, постарайтесь, чтобы свободное время ребенка постоянно было чем-то занято: играми, рисованием, совместным чтением. Постарайтесь больше времени проводить с ребенком, ходить на прогулки. В том случае, если ребенок все же очень настойчиво требует пустышку, постарайтесь найти альтернативную замену – яблоко, сок или молоко через трубочку.

Отучение ребенка от бутылочки

После того, как вы отучите малыша от пустышки, наступит время, когда отучать ребенка от бутылочки также станет просто необходимо. То, когда отучать ребенка от бутылочки, также мама должна решать сама – она обязательно заметит, что малыш готов к этому. Среди педиатров нет однозначного мнения по поводу того, когда и как отучить ребенка от бутылочки. Одни дети в состоянии обойтись без бутылочки в 10 месяцев, а другие и в два года не могут без бутылочки.

Однако уже примерно с 10 месяцев вы можете приучать ребенка к поильнику. Кстати говоря, поильник – это самый простой способ того, как отучить ребенка от бутылочки. Купите яркий и цветной поильник, который в состоянии привлечь внимание малыша. Как правило, в этом возрасте все детки тянутся ко всему новому и неизведанному. И они с радостью будут пить из поильника.

Спустя некоторое время крышечку поильника можно снять, превратив его в чашку. Детки очень быстро привыкают пить из чашки и охотно расстаются с бутылочкой. Если же ваш малыш упрямится, вы можете пойти на небольшую хитрость – молоко в бутылочке разбавляйте водой, а в чашке оставляйте цельное. Малыш очень скоро заметит разницу и сам предпочтет пить из чашки.