



Вот и настал радостный момент выписки мамы и малыша из роддома. Каким образом теперь строить жизнь? Установит строгий режим или «гибкий график»? И если моделировать жизнь по режиму, то, как его построить и насколько четко выполнять?

Советский порядок

Режим – это строгое расписание, определяющее точное время сна, еды, прогулок, купания и т. д. Нужно неуклонно следовать всем его пунктам, и ни в коем случае не нарушать их.

Именно этого правила придерживались воспитатели советских яслей и детсадов, а также наши бабушки и мамы, которые и сейчас пытаются привить эти традиции нынешним молодым мамочкам. И многие мамы изводят себя и ребенка, приучая его к жесткому режиму, что не совсем правильно. Например, ребенок уже устал и готов отойти ко сну, но по расписанию это должно случиться не раньше и не позже чем через полчаса, и мама всячески развлекает его, подстраивая естественные желания под режим. В итоге, когда настает время сна, малыш уже не сможет успокоиться и уснуть, так как он перевозбужден.

К счастью, сегодня у педиатров свой взгляд на распорядок дня младенца, сильно отличающийся от советских традиций. Современные специалисты считают, что придерживаться строгих временных рамок необязательно. Основным правилом здесь выступает неизменная последовательность действий, повторяющаяся изо дня в день. То есть, нет ничего страшного в том, что ребенок ляжет спать немного позже или раньше, чем вчера. Главное, чтобы порядок действий не менялся.

Отсутствие режима

Но полный отказ от режима тоже не очень хорошее решение. Если молодая мама, едва родив ребенка, отправляется на целый день на прогулку или шоппинг, то кроме кормления по требованию малыш практически ничего не получит: ни массажа, ни игры, ни спокойного засыпания.

Для того чтобы уснуть, младенцу необходима помощь: колыбельная или укачивание. Самостоятельно может засыпать лишь маленький процент детей.

Среднестатистический ребенок будет плакать и капризничать. Он, конечно, может перестать беспокоиться, но это не означает, что все в порядке. В этот момент он просто пропустил очередной сон, и организм работает на резервной энергии. Такие дети вырастают более капризными и возбудимыми, чем их сверстники, имевшие возможность «засыпать правильно» в младенческом возрасте.

Формирование ритма

Неизменная цепочка действий, выполняемых примерно в одни и те же временные рамки, способствует формированию ритмов в организме ребенка. Такие дети легче засыпают, имеют хороший аппетит.

Можно определить для себя время для дневных и вечерних прогулок, и соблюдать его. Купание также должно происходить в одно и то же время. Если малыш после купания сильно возбужден и не может уснуть, лучше купать его днем.

Ритм полезен и для прикорма. Для каш лучше подойдет утро, а дневное время можно отвести овощам. Таким образом, малыш быстрее привыкнет к новой пище.

В итоге, можно сказать, что ребенок не нуждается в строгих временных рамках, а при выполнении очередности действий, можно выработать ритм, тогда потребности детского организма будут давать о себе знать в определенное время.