

Эти советы помогут вам справиться с плачем:

1. Не теряйте самообладания и выдержки - чтобы успокоиться, вашему малышу может потребоваться несколько минут.
2. Следите за подаваемыми ребенком знаками и попытайтесь понять, о чем он пытается вам сказать.
3. Прижмите ребенка к себе.
4. Разговаривайте тихим голосом или напевайте песенку.
5. Нежно покачивайте ребенка из стороны в сторону или вверх и вниз.
6. Погладьте ему спинку, ручки и ножки.
7. Если вы начинаете выходить из себя, положите ребенка на несколько минут в безопасное место и успокойтесь.
8. Попросите друга или родственника помочь вам.
9. Если вам кажется, что малыш слишком сильно и часто плачет, свяжитесь с программой WIC или с вашим врачом.



**Никогда
не трясите
ребенка!**

Адаптировано из программы WIC штата California.

Лицам с ограниченными возможностями этот документ может быть по запросу предоставлен в другом формате.

Чтобы подать такой запрос, звоните 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 1-800-833-6388).

В данном учреждении предоставляются равные возможности для всех.

Программа правильного питания WIC штата Вашингтон не допускает дискриминации.

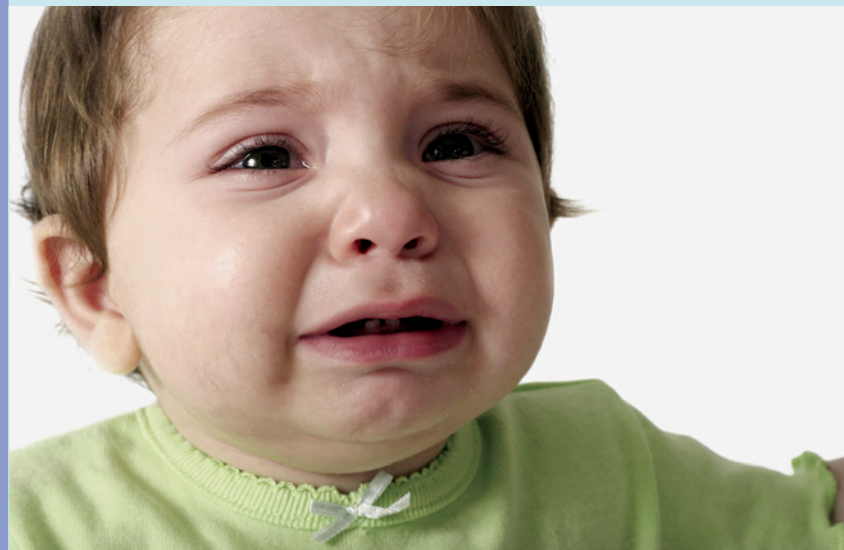
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of
Health
DOH 960-316, January 2011 Russian

Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study.
Key Resource: Sumner, B., & Barnard, K. (1980). Keys to caregiving. Seattle: NCAST, University of Washington.
This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

Почему ребенок плачет?



**Детский плач может сильно
действовать на нервы.
Дети плачут, и это нормально —
однако вы можете сделать так,
чтобы плача было меньше.**

Не слишком приятные факты о детском плаче

Все дети плачут.



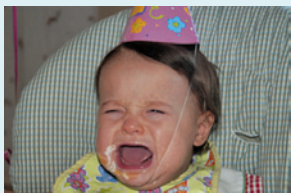
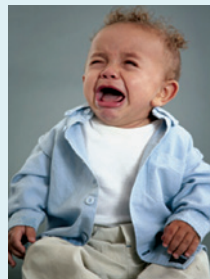
Плач раздражает не просто так - он призван вызвать у взрослых стремление помочь ребенку.

Дети плачут по многим причинам, а не только потому, что хотят есть.



Когда вы приходите на помощь, бывает так, что ребенок успокаивается не сразу. Реакция у младенцев занимает некоторое время.

В среднем, ребенок в возрасте 6 недель плачет около двух часов в день.



С возрастом дети плачут все меньше и меньше.

Малыши плачут по многим причинам

Порой понять, что именно нужно вашему ребенку (например, сменить подгузник!), совсем не сложно. Но иногда может показаться, что ребенок плачет безо всякой причины.

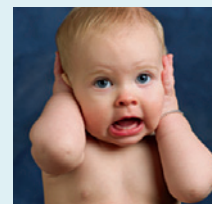
Чтобы понять, почему плачет ваш малыш, наблюдайте за следующими признаками...

Если ваш ребенок голоден, он может:

- Причмокивать
- Поджимать губки
- Совать ручки в рот



Если ребенку нужна перемена занятия или обстановки, он может:



- Отворачиваться или толкаться
- Вытягивать пальцы
- Напрягать мышцы лица и тела

Очень часто ребенок показывает, чего он хочет, и только потом начинает плакать. Если следить за этими знаками и стараться сделать так, чтобы ребенку было комфортно, то плача будет меньше.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team