

## Ребенок сосет пальчики

Еще совсем недавно сосание пальца считалось лишь вредной привычкой и более ничем. В последнее время педиатры и психологи сходятся во мнениях: палец во рту – это, прежде всего, неудовлетворенный инстинкт сосания.

Кстати, одна наблюдательная мама заметила интересную вещь. Ее сын находится на смешанном питании – т.е., вместе с грудным молоком его кормят молочной смесью из бутылочки. Так вот, ребенок значительно быстрее справляется с бутылочкой, чем с маминой грудью, а после этого сразу тянет в рот кулачок. Этот пример – живая иллюстрация того, что сосание пальца требуется грудному младенцу именно для того, чтобы удовлетворить сосательный рефлекс. У малышей, которых мама долго кормит грудью (причем, не по режиму, а по требованию), такой привычки, как правило, не наблюдается.

Дело в том, что для грудного ребенка понятия «сосать» и «существовать» очень близки. Они сосут не только для насыщения, но и для развития. Исследования показали, что при сосании запускаются природные, отлаженные веками процессы: усваиваются питательные вещества, улучшается пищеварение, развивается мозг, ребенок ощущает психологический комфорт. В сосании участвуют сразу три нерва с очень обширными зонами: блуждающий, троичный и носоглоточный нервы. Ни в одной части тела нет выхода таких мощных рецепторов, как во рту. Лучшее, что придумала природа для развития этих систем, это материнская грудь. Именно поэтому так важно, чтобы кроха мог получить ее по первому своему требованию.

К сожалению, иногда приходится искать замену материнской груди. Конечно, узелок с хлебным мякишем (как во времена наших прабабушек) или современные «правильные» ортодонтические соски-пустышки – это лишь жалкое подобие теплой маминой груди. Но, увы, в какой-то мере они необходимы, если ваш малыш находится на искусственном вскармливании.

## "Сладкий" пальчик, или почему дети сосут пальцы?

Многие родители обеспокоены тем, что их ребенок сосет пальчик. Что это? Вредная привычка? Признак болезни? Или, может, баловство? Попробуем разобраться. Сосание пальца (чаще большого) восполняет нереализованный инстинкт сосания, уменьшает чувство одиночества, успокаивает, убаюкивает, смягчает неразделенность чувств, недостаток ласки, приглушает на время физическую боль. Уже во время беременности малыш умеет сосать пальчик, таким образом он реагирует на беспокойное состояние мамы, ее тревогу. В то же время, это важный показатель того, что плод развивается, совершенствуются его движения. Младенец уже в возрасте 3-х месяцев умеет донести свою ручку до рта. Это не так просто и требует скоординированности движений! Многие мамы начинают беспокоиться, а вдруг это уже вредная привычка? Нет! Это не привычка, но важный показатель. Если малыш до 1 года тянет пальчик, а иногда и весь кулачок, в рот, то это значит:

1. он голоден;
2. у него неудовлетворен сосательный инстинкт (если искусственник - слишком большие дырочки в соске со смесью, если на грудном вскармливании - мало или недостаточно часто сосет грудь);
3. малыш чем-то обеспокоен, ему скучно (мама вне поля его зрения, долго никто не берет на руки).

Многие детишки забывают про свой пальчик уже после года, но бывает, что малыш постоянно (часто) сосет палец или соску до 3-х лет.

**Причинами** этого могут быть: беспокойства, неуверенность в любви родителей, недостаток ласки, сильный испуг. Многие дети засовывают палец в рот, когда устают, на чем-то сосредоточены. Сосание пальца в этом возрасте часто сочетается с поглаживаниями (по голове, по животу), с перебиранием или выдергиванием волос, ресниц. Ребенок может сосать и другие предметы (соску, уголок одеяла, лапу у любимого медвежонка и так далее).



Другой способ удовлетворить сосательный рефлекс, который буквально всегда под рукой, – это собственный палец. Но стоматологи и логопеды в один голос утверждают, что сосание пустышки, и в особенности, пальца приводит к деформации неба, формированию неправильного прикуса, плохому смыканию зубов. У детишек, сосущих пальцы, зубы часто растут специфическим образом – верхние выдаются вперед, а нижние – растут немного назад.

Что же делать? С одной стороны, эта привычка естественна и закономерна, но с другой – вредна, и с ней приходится бороться.

### **Зачем ребенок сосет палец?**

Причин может быть несколько.

- Грудные младенцы нередко сосут пальцы до или после кормления – таким образом они показывают, что уже голодны или еще «не насосались». Ведь основную порцию молока кроха съедает за первые 5-10 минут, а все остальное время сосут просто «для удовольствия», выдавливая молочко по капельке. Если малыш тянет в рот пальцы после кормления грудью, возможно, вы держите его у груди меньше, чем ему надо.
- У ребенка режутся зубки – и тогда он с особым энтузиазмом тянет в рот все, что попадает под руку.
- В более старшем возрасте ребенок может сосать палец, если ему не хватает родительской любви и ласки.
- Порой сосание пальца становится успокоительным средством – так малыш инстинктивно снимает излишнее возбуждение или успокаивает себя перед сном.
- Вашему чаду может быть просто скучно.

- Если ребенок грызет ногти, уменьшите интеллектуальные нагрузки! Так как эта привычка говорит об умственной и эмоциональной перегруженности, а также о высоком уровне тревожности.
- Контролируйте просмотр ребенком телевизора (меньше смотреть, а лучше вовсе исключить боевики, новости и жестокие мультфильмы до 7-и лет), игры на компьютере (меньше "стрелялок", больше развивающих). Не читайте страшные сказки, рассказы.

### **Предпосылки упорного сосания пальца**

- Особенности темперамента. Чаще всего пальчик сосут дети с чертами флегматика (см. статью "Темперамент - основа поведения"). См. ниже)
- Неудовлетворенный инстинкт сосания в раннем детстве (см. выше).
- Неблагоприятные психологические факторы: частое чувство беспокойства; нежелание матери иметь ребенка (осознанное или неосознанное); повышенная требовательность родителей, не соответствующая возрасту ребенка.
- Семейные проблемы: конфликты родителей; алкоголизм; развод; предоставление ребенка самому себе; появление брата или сестры.
- Особенности психики ребенка: ММН (минимальная мозговая недостаточность) или ММД (минимальная мозговая дисфункция); родовые травмы, следствие которых - быстрая утомляемость, раздражительность, нарушение сна; высокая эмоциональная чувствительность.
- Слабое здоровье (частые простуды, ОРЗ, дизентерия, глисты и т.д.).