



КАК РАЗБУДИТЬ СОННОГО МАЛЫША

Если ваш малыш спит дольше трех часов подряд, при этом:

- ☉ вам не давали лекарства в родах;
- ☉ малыш лежит на вас;
- ☉ малыш хорошо сосет грудь;
- ☉ у него достаточно грязных подгузников (см. «Учет грязных подгузников»).

Скорее всего, это особенность вашего малыша. Следите за грязными подгузниками и набором веса.

Если малыш плохо набирает вес и спит дольше трех часов подряд, старайтесь давать ему грудь *минимум* десять раз в сутки до тех пор, пока малыш не начнет просыпаться сам и просить грудь, а также у него будет минимум четыре значительных «покака» ежедневно.

Малыша легче разбудить тогда, когда он подает знаки, что готов к кормлению (см. следующий отрывной листок). Его трудно разбудить, если вы поднимаете и отпускаете его руку, и она падает, как камень. Проведите такой же эксперимент через двадцать минут, — может быть, к тому времени малыш будет не так крепко спать.

- ☉ Приглушите свет и задерните шторы. Детям легче проснуться, если не надо жмуриться от яркого света.
- ☉ Разденьте малыша частично или полностью. Положите его на свою оголенную грудь.
- ☉ Поглаживайте его по спинке, трите ножки и обращайтесь к нему по имени.
- ☉ Положите его на кровать. *Осторожно* переверните на левую сторону, а потом на правую, как будто качаете лодку.
- ☉ Положите малыша на руки так, чтобы его головка была в ваших ладонях, а ноги у ваших локтей. Приподнимайте его аккуратно почти до вертикального положения, а затем осторожно опускайте до положения лежа.
- ☉ Разговаривайте с ним.
- ☉ Протрите личико малыша влажным полотенцем.
- ☉ Сцедите *несколько капель* молозива или молока малышу в ротик. Подождите, пока он сглотнет. Сцедите еще немного.

Малыш-соня может приложиться к груди и во сне в расслабленном положении для кормления (см. отрывной листок). Его можно докормить с ложки.

