

## Как отучить ребенка от соски?

Прежде всего, важен возраст ребёнка. Сосательный рефлекс, который удовлетворяет соска, начинает затихать после года, а полностью сходит на нет только к 3-4 годам. Поэтому отучение ребёнка младше года от соски может стать травматичным. Часто дети вместо соски начинают сосать пальчики или становятся беспокойными. Поэтому не пытайтесь отучить ребёнка младше одного года.

Если ребёнку больше года, и вы твёрдо решили отучить его от соски, то запаситесь терпением, не нервничайте и не торопитесь. Отучение может занять некоторое время. Ни в коем случае не стоит забирать соску сразу и ждать, пока ребёнок «проплачется».

Убедитесь, что ребёнок не болен, и у него не режутся зубки. Начните с дневного времени, оставив соску только для засыпания. В дневное время обычно не так сложно отвлечь ребёнка от соски: предложите игру, покажите или расскажите что-то интересное.

Отучить ребёнка от засыпания с соской обычно несколько сложнее.

Сначала убедитесь, что ребёнок следует режиму в засыпании и достаточно утомляется (но не переутомляется) в течение дня. Хорошо, если перед сном у вас есть возможность побыть с ребёнком на свежем воздухе и поиграть в активные игры.

1. Обязательно создайте ритуал засыпания или следуйте уже заведённому: купание, пижама, молочко, книжка... Обязательно останьтесь с малышом, пока он не уснёт. Без привычной соски это может занять значительно больше времени. Ни в коем случае не нервничайте и не стыдите ребёнка. Дайте ему столько времени, сколько потребуется. Возможно, вам придётся прочитать несколько книжек, спеть ребёнку колыбельную...

Если несмотря на все усилия ребёнок плачет и не может заснуть без соски, возможно его сосательный рефлекс ещё слишком силен. В таком случае,

лучше на некоторое время вернуться к соске, а после снова повторить попытку.