Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

# Младенческий крик зависит от солнца | Pleurs des bébés dépend du soleil

Author: Людмила Клот, Цюрих , 21.06.2012.

Каждая пятая семья в первые месяцы жизни новорожденного страдает от его криков «Когда младенец спит днем, нужно оставлять шторы открытыми. А ночью комната должна быть темной», - такую рекомендацию дают врачи из Детского госпиталя Цюриха.
|
"Quand le bébé dort dans la journée, il faut laisser les rideaux ouverts. Et la nuit, pas de lumière dans la chambre", telle est la recommendation des médecins de l'Hôpital des enfants de Zurich.
Pleurs des bébés dépend du soleil

Ничто не волнует юных родителей больше, чем плачущий младенец, - с сочувствием пишет газета NZZ am Sonntag. В Швейцарии подсчитали, что каждая пятая семья в первые месяцы жизни новорожденного страдает от его криков. Почему одни младенцы громче других – пока никому объяснить не удалось. Но в госпитале Цюриха сделали попытку осмыслить крик и плач младенцев, посвятив исследование ритмам сна и бодрствования новорожденного малыша. Результаты этой работы были

опубликованы в журнале «Pediatrics».

Сравнивались две группы новорожденных. Из 37 недоношенных младенцев в неонатальном отделении Университетского госпиталя Цюриха 17 получали уход при цикличной смене освещения: с 7 до 19 часов комната была освещена, а с 19 до 7 утра оставалась темной. За остальными 20 младенцами ухаживали при сумеречном свете, включая его, когда дети бодрствовали, и выключая, когда они засыпали.

После выписки домой родители вели записи ритма жизни малышей, отмечая периоды бодрствования и сна. Кроме этого, их попросили дополнительно вести «дневник крика». «Такой дневник очень полезен, на 5 и 11 неделе после родов родители в течение 3 дней документировали каждые 5 минут поведение своего новорожденного», - рассказал Оскар Дженни, педиатр Детского госпиталя Цюриха и руководитель научной работы.

Результаты оказались очень заметными. При цикличной смене освещения младенцы плакали почти на целый час – 59,4 минуты – в сутки меньше, чем их маленькие товарищи, не знающие ритмов дня и ночи. Кроме того, первая группа быстрее прибавляла в весе.

«Принято думать, что недоношенные дети – очень чувствительные существа, которые должны расти без света, как плод в утробе матери, - говорит Дженни. – Но результаты наших исследований показывают, что у младенцев запускается психологический процесс приспособления к смене темного и светлого времени суток, и центральная нервная система развивается быстрее. Они быстро подключали собственные «внутренние часы» и меньше плакали».

У взрослых за ритм сна и бодрствования отвечают биологические часы – крошечный участок мозга под названием супрахиазматическое ядро. С помощью биологических часов регулируются такие процессы, как температура тела, давление, сердечная деятельность, глубина дыхания и выработка гормонов. Внутренние часы синхронизируются с 24-часовыми сутками. К внешним механизмам, определяющим смены дня и ночи, относятся шум, социальные контакты и регулярный прием пищи.

То, что новорожденные так быстро начинают реагировать на смену дня и ночи, новый факт. «Раньше мы думали, что социальные раздражители действуют на них гораздо сильнее, чем простой свет», - говорит Дженни. У приматов биологические часы плода развиваются уже между 14 и 18 неделями беременности (которая длится порядка 30 недель), а к 24 неделе плод человекообразной обезьяны полностью различает день и ночь.

Результаты исследования можно преобразовать в несложный практический совет для родителей новорожденных. Оскар Дженни рекомендует: «Не оставлять младенцев в темноте. Когда они спят днем, не закрывать шторы, а при ночном сне не оставлять включенным свет». Тогда, по его заверениям, новорожденные будут меньше плакать и кричать. Конечно, стоит избегать ставить детскую кроватку под прямые солнечные лучи.

В госпитале Цюриха уже сделали выводы из исследования. «Раньше в боксах для недоношенных детей мы защищали их днем от света, и ухаживали за ними при сумеречном освещении, - пояснил Ханс Ульрих Бухер, руководитель неонатального

отделения. – Сегодня недоношенные дети растут днем при обычном свете, а ночью - в темноте. Потому что мы поняли, сколько преимуществ свет имеет для недоношенных».

**Швейцарские врачи считают…**

Крик и плач новорожденного – способ предречевой коммуникации, с помощью которой он выражает свои потребности, эмоции и отношения к происходящему. Но швейцарские врачи считают, что если новорожденный плачет больше 3 часов в сутки, и это – больше 3 дней в неделю на протяжении более 3 недель, то речь идет об эксцессивном плаче. Одним из решающих факторов для постановки такого диагноза становится степень утомления родителя, который ухаживает за ребенком.

Врачи различают три вида младенческого крика:
1 – Психологический: от голода, мокрых пеленок или негативных эмоций.
2 – Крик от боли и неприятных ощущений при хронических заболеваниях, такой крик всегда сопровождает болезни и имеет органические причины.
3 – Неспецифический крик, наблюдаемый у всех младенцев, он свидетельствует о процессе приспособления и развития центральной нервной системы.

дети в Швейцарии
роды в Швейцарии
Статьи по теме
Новорожденные в изгнании
Швейцарские школьники встают слишком рано
Девочки помнят сны лучше мальчиков

---

**Source URL:** *https://nashagazeta.ch/node/13722*