

СИЛА обіймів



ЯК ОБІЙМИ ДОПОМАГАЮТЬ РОСТИТИ ЗДОРОВИХ І КМІТЛИВИХ ДІТЕЙ



Любов мами до дитини — найсильніша любов на світі. Навряд чи хтось може навчити матір, як «правильно» любити малюка. Але наука здатна підказати правильний напрямок.

Численні дослідження доводять, що обійми і поцілунки посилюють відчуття безпеки у дитини, розвивають її мозок, формують комунікативний фундамент і довіру до світу, а також дарують відчуття щастя.

На думку фізіотерапевта Вірджинії Сатір, обіймати крихітку потрібно не менше 12 разів на день¹.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ ДИТИНИ ЗАВДЯКИ ОБІЙМАМ?



Пульс нормалізується²



Кров краще насичується киснем



Знижується рівень «гормонів стресу»³



Імунна система працює ефективніше



Розвиваються мовні та соціальні навички⁴



Виробляється «гормон любові»⁵



Покращується сон



У мозку формуються складні нервові з'єднання⁶

ДЕКІЛЬКА КОРИСНИХ ПОРАД, ЯКІ ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ



Обов'язково обіймайте дитину лише чистими руками!



Якщо малюк у вас на руках, ніжно підтримуйте долонями його голівку та попу.



Легібно притискайте дитину до грудей так, щоб вона могла покласти на них голівку: діточок заспокоює звук матусиного серцебиття.



Не забувайте міняти руку, що підтримує голівку, щоб уникнути втоми.



Качайте малюка на руках — це кращий спосіб дивитися йому в очі. Дбайливо підкладіть одну руку під голівку та шийку дитини, другу — під попу та ніжки і акуратно підніміть.



Частіше розглядайте один одного, вивчайте риси обличчя й емоції. Для зручності однією рукою підтримайте голівку і шийку немовляти, другою — попу та тримайте руки на рівні грудей.