**Как облегчить процесс прорезывания зубов у малышей?**

Способ № 1: В этот период необходимо удвоить родительскую ласку и заботу. Малышу сейчас нелегко, не оставляйте его один на один с этой проблемой. Ваше внимание как минимум отвлечет его от переживаний и болезненных ощущений, поможет забыться. Не стоит опасаться избаловать малыша - постоянный плач и крик характер портят куда больше, уж поверьте!

Способ № 2: Используйте традиционные прорезыватели - это банальные пластиковые или резиновые игрушки, которые ребеночек может прикусывать и пожевывать (покупайте специальные, безопасные для малышей). В особенности успокаивающе действует на деток жевание зубных колец, у которых внутри жидкость (продаются в аптеках): их можно положить охладится в холодильнике, и малыш с удовольствием будет их покусывать, помогая зубам скорее прорезаться, а холод будет снимать боль и зуд. Младенцу месяцев 6-ти и старше, облегчение принесет даже жевание чистой холодной тканевой салфетки.

Способ № 3: Если кроха уже пытается кушать самостоятельно, то не скупитесь на кусочки моркови, яблок или корочек хлеба – пусть жует твердую пищу, ему это сейчас очень полезно. Немного жесткой пищи в рационе малыша при уже прорезавшихся зубках, будет также как нельзя, кстати, - это будет способствовать укреплению и тренировке зубов. И конечно, будьте начеку! Пока малыш держит что-либо во рту, вам нужно обязательно находиться рядом, на случай, если он поперхнется, что случается нередко.

Способ № 4: Хороший эффект дает деликатный массаж десен малыша марлевым тампоном или просто пальцем. Оберните свой указательный палец тампоном, предварительно смоченным в холодной воде, и аккуратно помассируйте десны ребеночку.

Способ № 5: Облегчить симптомы прорезывания зубов может помочь гомеопатическое лекарство, с обезболивающим эффектом. Но оно должно быть назначено исключительно врачом-педиатром или гомеопатом. Ну и конечно, использование любых лекарственных средств, даже гомеопатических – это крайний случай. Не пичкайте малыша лекарствами «по чём зря»!

Способ № 6: Если молочные зубы доставляют очень много проблем и традиционные методы не помогают, то можете использовать обезболивающие гели, которые содержат местный анестетик. Такие средства вызывают онемение десен, чем снимают боль. Они продаются без рецепта в аптеках, но не стоит прибегать к ним без консультации врача. У вашего малыша могут быть какие-то лекарственные аллергии, о которых вы даже не подозреваете. Все эти меры помогут значительно облегчить состояние ребеночка при прорезывании зубок, а вместе с этим, и ваше самочувствие.

Способ № 7: Сосание груди является естественным для ребенка способом упокоения, а в грудном молоке содержатся компоненты снимающие болезненные ощущения.

Растите здоровыми!