

## Ребенка укачивает в транспорте, что делать?

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
15.05.2014 18:05

---



Сегодня расскажем о синдроме укачивания и о том, как с ним бороться.

Синдром укачивания – проблема, знакомая многим. Она доставляет массу неудобств самому ребенку и его родителям, и даже небольшая поездка за город может быть испорчена. Приближается лето – сезон дач и отпусков, время, когда так хочется уехать из города. Но что делать, если ребенка укачивает? Автобусы, машины, самолеты, качели, высокие этажи, лифты превращаются в непреодолимые преграды. Сегодня [Passion.ru](http://Passion.ru) рассказывает о синдроме укачивания и о том, как с ним бороться.

### Что такое синдром укачивания?

Синдром укачивания связан со слабым вестибулярным аппаратом. Слово «вестибулярный» происходит от латинского слова *vestibulum*, что означает «преддверие». Вестибулярный аппарат является частью другого органа под названием внутреннее ухо, из-за сложного устройства его еще называют лабиринтом. Главная задача вестибулярного аппарата – правильно понимать положение тела в пространстве, чтобы спрогнозировать следующее движение.

Вестибулярный аппарат устроен из трех полукружных каналов, заполненных жидкостью, и отолитов – твердых внутренних образований, которые воспринимают механические раздражения. При наклоне, повороте или любом другом движении головы жидкость начинает давить на внутренние мембраны, а отолиты реагируют на скорость движения и помогают понимать, где верх, а где низ. Это сложное устройство можно сравнить со своеобразным внутренним барометром.

## **Ребенка укачивает в транспорте, что делать?**

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
15.05.2014 18:05

---

Неприятные ощущения возникают из-за неверной подачи информации или обработки полученных данных. С одной стороны, тело как бы остается на месте, но в мозг поступают данные о передвижении, соответственно, срабатывают определенные механизмы, отвечающие за перемещение тела в пространстве, что вызывает ощущение тошноты и дискомфорта.

Обычно синдром укачивания проявляется после двух лет и проходит по мере взросления, но некоторые люди продолжают мучиться всю жизнь. Кстати, этот синдром еще можно назвать гендерно-неравноправным недугом: девочки мучаются почти в два раза чаще, чем мальчик.

### **Симптомы синдрома укачивания**

Симптоматика синдрома укачивания хорошо знакома большинству родителей: ваш ребенок начинает испытывать чувство тошноты, случаются позывы к рвоте, возникает слюноотделение, повышение температуры. Ребенок бледнеет, появляется холодный пот, в некоторых случаях наступает сонливость. К сожалению, дети переносят укачивание гораздо острее, чем взрослые.

### **Как бороться с синдромом укачивания**

Предупреждение недомогания – лучшее средство и решение проблемы. При возможности обратитесь к педиатру, так как синдром укачивания может быть признаком заболеваний, связанных с вегетативной и нервной системой.

Если вы едете на машине, перед поездкой проветрите салон, проследите за тем, чтобы в нем не было неприятных или сильных запахов, например, ароматизатора. Не стоит плотно кормить ребенка, постарайтесь давать еду маленькими порциями в течение самого путешествия.

## Ребенка укачивает в транспорте, что делать?

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
15.05.2014 18:05

---

Распланируйте вашу поездку так, чтобы ребенок смог поспать во время пути. Во сне меньше укачивает, потому что мозг не получает ненужной информации. Не зря советуют прикрывать глаза, когда кружится голова.

Другой вариант – попробовать сделать так, чтобы ребенок по возможности смотрел вперед, а не отвлекался на мелькающие картинки за окном. Однако просмотр мультиков или книжек не поможет. Лучше расскажите ему любимую историю или поставьте аудиокнигу. Постарайтесь так зафиксировать положение малыша, чтобы он не раскачивался из стороны в сторону.

Возьмите с собой чай с мятой, апельсины или мандарины, аскорбиновую кислоту, обычную негазированную воду. Пить нужно маленькими глотками. Попробуйте сделать массаж внутренней стороны запястья, там находятся точки, помогающие избавиться от головокружения. И не забудьте влажные салфетки и запасной комплект одежды. Существуют специальные средства от укачивания, однако перед тем как их принимать, лучше все-таки посоветоваться с педиатром.

Со временем или с возрастом синдром укачивания должен пройти. А пока можно начинать постепенные тренировки для укрепления вестибулярного аппарата. Как ни странно, отлично помогают прыжки на батуте и качели. Чаще ходите со своим ребенком на детскую площадку и в парк кататься на аттракционах, посещайте вместе занятия семейной йоги и бассейн.

[Источник](#)