

Если ребенок спит с родителями...

Некоторые молодые мамы категорически отказываются брать малыша в свою кровать, другие ничего не имеют против, и при каждом удобном случае ребенок спит с родителями. Кто из них прав и как в действительности лучше поступать?



Большинство врачей рекомендуют делать выбор самостоятельно: или ребенок спит с родителями, или отдельно.

В сущности, это правильно: кому, как не маме, знать, как лучше для ее малыша. Дети разные: одни спокойные, привыкшие спать в своей кроватке с рождения, другие не могут уснуть, беспокоятся, пока не окажутся под боком у мамы. Попробуйте положить своего малыша отдельно - а вдруг ему понравится и он спокойно уснет? Если же он начнет капризничать и плакать, возьмите к себе, обнимите - ваше присутствие сразу его успокоит.

В любом вопросе обязательно могут найтись положительные и отрицательные стороны. Давайте определимся, какой вариант является подходящим для вас?

Ребенок спит с родителями - аргументы «за».

Положительные моменты:

— За 9 месяцев внутриутробного развития ребенок привык к стуку маминого сердца, и, засыпая под боком у мамы, он продолжает чувствовать себя защищенным. Таким образом, если *ребенок спит с родителями*, он получает необходимый ему психологический комфорт. В дальнейшем такой ребенок не будет страдать от депрессий и страхов, он получит мощный заряд любви и заботы.

— Маме тоже хорошо, если *ребенок спит с родителями* - ей не придется вскакивать среди ночи к плачущему младенцу, который проголодался и требует подкрепления. Ведь многим детям требуется материнское молоко именно ночью. Результат - мама может ночью хорошо отдохнуть, а малыш — покушать, когда ему захочется, не переживая никаких стрессов.

— Если ребенок спит с родителями, мама его обязательно обнимает, поглаживает. Кроха получает тактильную стимуляцию, благодаря которой его нервная система полноценно развивается, а дыхательный центр безотказно функционирует. Когда ребенок спит с родителями, у него в несколько раз ниже риск синдрома внезапной детской смерти.

— У молодой мамы быстро развивается интуиция и материнский инстинкт, она может быстрее реагировать на потребности малыша.

— Большинство кормящих мам испытывают периодические тревожные состояния, которые, конечно, бесполезны. Когда ребенок спит с родителями, это помогает маме избавиться от послеродовой депрессии и разных страхов и тревог.

— Детям свойственно в определенном возрасте переживать страхи, один из самых сильных - боязнь остаться без мамы, которая наступает в год-полтора. Такой страх заставляет ребенка сопровождать маму везде и повсюду, даже в туалет. Чуть позже приходит боязнь темноты, малыш трудно засыпает. Этот период малыш преодолет значительно легче, если ему будет позволено спать рядом с мамой.

— Есть мнение, что во время постоянного совместного сна начинают совпадать циклы сна мамы и ребенка, поэтому они синхронно засыпают и просыпаются в одно и то же время.

— Благодаря тому, что ребенок спит с родителями, восполняется дневной дефицит общения - особенно у мам, которым пришлось рано выйти на работу.

— Совместный сон - гарантия того, что ребенок не замерзнет ночью: его будет согревать идущее от мамы тепло.

— И еще один аргумент: не поддается описанию тот мощнейший заряд положительных эмоций, который получает как малыш, так и мама, находясь в одной постели. Касаться друг друга, обнимать, лежа рядом - что может быть приятнее!

Ребенок спит с родителями - аргументы «против».

Отрицательные моменты совместного сна:

— Существует мнение, что если *ребенок спит с родителями*, у него вырабатывается психологическая зависимость от них. В действительности такие дети первые три года жизни сильно привязаны к своим родителям, они испытывают повышенную потребность в родительском внимании, но по мере взросления эта потребность нормализуется.

— Родители опасаются, что малыш настолько привыкнет спать с ними, что потом его трудно будет приучить к кроватке. Таким родителям можно посоветовать перекладывать малыша в его кроватку после того, как он заснет с родителями.

— Некоторые мамы боятся «заспать» ребенка. Это необоснованный страх: кора головного мозга мамы чутко реагирует на каждое движение ребенка даже во сне.

— Иногда возникают опасения, что, если ребенок спит с родителями, он станет избалованным. Это ошибка: нельзя избаловать малыша, укладывая его спать рядом с мамой!



— Вопрос гигиены. Он решается очень просто: совсем маленькому можно подстелить отдельную простынку и одеяльце, а ребенок постарше в этом уже не нуждается.

— Мама должна полноценно отдыхать ночью. Если она спит вместе с ребенком с первых недель, для нее не возникает никаких неудобств.



Как отучить малыша спать вместе с родителями?

Отучить ребенка спать в родительской постели не так уж трудно, главное здесь — постепенность и терпение. Самый подходящий возраст для этого - 2-3 года. Процесс может затянуться на несколько недель и даже месяцев. Облегчить переход малыша в свою кроватку помогут следующие советы:

1. Выбирайте красивые подушки, одеяльца, постельное белье вместе с ребенком.
2. Регулярно практикуйте дневной сон отдельно от родителей.
3. Пусть ребенок засыпает с любимой мягкой игрушкой.
4. Почитайте малышу сказку или спойте колыбельную песенку.

5. Не отмахивайтесь от детского страха темноты: включите ночник или оставьте приоткрытой дверь спальни.

6. Детскую кроватку попробуйте постепенно отодвигать от родительской: сначала к другой стене. А позже - в соседнюю комнату.

7. Если ребенку уже 3-4 года, устройте ему праздник переселения, обставьте это торжественно и весело, в такой игровой форме ему легче будет привыкнуть к тому, что теперь он спит отдельно.

8. Объясните ребенку, что он уже большой и поэтому должен спать в отдельной кровати.

9. Смиритесь с тем, что первое время ребенок будет все равно прибегать к вам.

Для переселения ребенка в отдельную кроватку выберите спокойный период его жизни. Нельзя заставлять его спать отдельно, если он болен, если в его жизни происходят серьезные изменения - начало посещения детского сада, рождение младшего брата или сестры, переезд.

Прислушивайтесь к своим ощущениям, интуиции - и все пройдет благополучно.

