

Младенец в родительской постели: за и против

Где должен спать ребенок?

Совместный сон с ребенком вызывает много споров. В поисках ответов на вопросы, можно ли, нужно ли, вредно или полезно спать вместе, каждая семья взвешивает все за и против и решает проблему по-своему.

О чем разговор

Понятие совместного сна довольно широкое. В целом по определению — это сон в одной комнате (согласно рекомендациям ВОЗ по безопасному сну для детей в возрасте до года). Но это не всегда означает, что малыш спит с родителями в одной постели.

Существуют разные формы и комбинации совместного сна: малыш спит в собственной колыбели, находящейся в родительской спальне; спит в кроватке со снятой боковой стенкой, приставленной к большой кровати; спит в кровати родителей.

Защитники и противники совместного с ребенком сна больше всего обсуждают, как правило, фактор безопасности — причем не только для ребенка, но и для всей семьи.

Безопасность сна прежде всего имеет значение для младенцев. Во сне мама перестает контролировать свои движения: может повернуться и придавить ребенка или закрыть случайно его нос и рот. Если вы боитесь такой ситуации, но хотите все-таки, чтобы малыш был рядом, можно придвинуть детскую кроватку к родительской и снять одну продольную стенку. Так ребенок будет близко, но в отдельной кроватке.

Правила совместного сна с новорожденным

1. Край детской приставной кроватки должен совпадать по высоте с поверхностью родительской постели, плотно прилегать к ней и быть жестко закреплен. Обязательно проследите, чтобы между двумя кроватями не было «ступеньки», а тем более зазора или щели.

2. При совместном сне с ребенком в большой кровати оборудуйте ее бортиками-ограничителями или просто положите матрас на пол, чтобы исключить возможность падения с высоты.

3. Если у вас общая с малышом постель, даже на ней у младенца должна быть отдельная зона для сна с ровной, твердой поверхностью. Не укладывайте ребенка между двумя взрослыми. А у стены он может спать, только если кровать плотно к ней приставлена.

4. Младенцу не нужны подушки и одеяла. До 3 месяцев лучше использовать спальник-кокон или пеленку. Для малышек постарше, начинающих совершать попытки переворотов, — мешок со свободными ручками или комбинезон-слип.

5. В случае если хотя бы один из взрослых принял перед сном седативные средства, снотворные препараты, алкоголь, ребенка нельзя укладывать в общей постели.

Всегда укладывайте младенца спать на спину. Став чуть взрослее и научившись переворачиваться, малыш сможет сам принимать любую позу во время сна.

Страхи родителей

Помимо страха навредить ребенку, у мамы и папы есть и другие опасения.

Самостоятельное засыпание

Существует мнение, что при совместном сне ребенок не научится засыпать самостоятельно. Ведь постоянное присутствие мамы рядом «заставляет» малыша все время сосать грудь и засыпать исключительно во время кормлений.

В такой ситуации все будет зависеть от желаний и выбора мамы. Прежде всего ей следует понять для себя самой, почему ребенок спит с родителями именно в ее семье, и требуется ли малышу умение самостоятельно засыпать сейчас, в

данный момент? Случается, что ребенок пользуется постоянным доступом к грудному молоку, находясь в полусне, и это никому не мешает. Если маму устраивает такое положение дел, она и ребенок высыпаются, причин для беспокойства нет.

Чаще семьи приходят к совместному сну как раз потому, что ребенок плохо спит.

Тогда совместный сон возникает как вынужденная мера, позволяющая родителям немного отдохнуть и поберечь силы вместо того, чтобы бесконечно вставать к кроватке и укачивать малыша. Если совместный сон с ребенком не является осознанным выбором, то в таком случае он может перестать работать.



Тогда придется решать: переселять чадо в собственную кроватку или учить его самостоятельно засыпать в родительской постели.

Нарушение отношений в паре

Некоторые считают, что присутствие малыша в супружеской постели может навредить личной жизни родителей, отдалить их друг от друга и вообще нарушить климат внутри семьи.

Тут маме и папе важно принять совместное решение о том, будет ли малыш спать с ними или нет. Главное — к какому бы выводу ни пришли взрослые, они должны действовать последовательно и как партнеры.

Нужно помнить о том, что полноценный сон и отдых нужен не только малышу, но и его родителям. Необходимо позаботиться о каждом члене семьи. Если родители будут чувствовать себя хорошо отдохнувшими, настроение и возможности для романтических свиданий, скорее всего, найдутся и за пределами спальни.

Невозможность расслабиться

Многим родителям не удастся выспаться, ощущая, что рядом находится малыш — такой хрупкий и уязвимый. Снизить уровень тревожности помогут знания и соблюдение мер безопасности.

Если совместный сон перестал вас устраивать, подумайте о причинах, по которым вы к нему пришли, о том, что изменилось за прошедшее время и какие условия можно уже поменять.

Выбор за родителями

Выбирать, как воспитывать своего ребенка и заботиться о нем, — право родителей. В каждой семье взрослые сами решают, как укладывать или кормить малыша. Самое важное — помнить о том, что решение хорошее, если оно принимается осознанно, ответственно и со знанием дела. Большинство проблем можно решить, когда взрослые согласны друг с другом в своем желании.

Совместный сон с ребенком возможен. Главное, чтобы он был безопасным и устраивал всех членов семьи, которых касается такое решение.