



Совместный сон

Дискуссионной остается тема совместного и раздельного сна новорожденного с родителями.

Существует два противоположных мнения. Сторонники совместного сна говорят о важности тактильной и эмоциональной связи ребенка и мамы. Но как быть с вопросами безопасности и здоровья малыша? Почему специалисты против укладывания грудничка в родительскую кровать?

Безопасность. Во-первых, существует риск «заспать» или «приспать» малыша. Конечно, скажете вы, у мамы всегда на страже материнский инстинкт, даже во сне. Безусловно. Но что делать, если мама очень сильно устала или ей по некоторым причинам назначены успокоительные или снотворные препараты? Тогда риск опасно повернуться к малышу очень велик. Кроме того, мама и грудничок могут уснуть во время кормления в кровати, тогда появляется большой риск, что ребенок задохнется под тяжестью груди или подавится молоком. Совместный сон с ребенком не даст маме и папе спокойно выспаться из-за постоянного контроля над своим положением в кровати.

Гигиена. Конечно, микрофлора мамы и ее ребенка общая. Но вопрос гигиены заключается не только в этом. Например, подбирая постельное белье, матрасы и одеяльца для грудничка, родители очень внимательно следят за качеством материалов. Так же ли мы следим за своим постельным бельем, частотой его смены или за тем, чем

наполнены наши подушки и одеяла? Не всегда. Поэтому стоит задуматься. Здесь также можно подумать и о вопросе уборки. Если «детская неприятность» произойдет с малышом в его кроватке, то будет гораздо быстрее и проще постирать его белье, нежели мыть и сушить родительский матрас и постельное белье.

Психология. Это наиболее неоднозначный вопрос, поэтому родители могут полагаться на собственное мнение. Однако специалисты предупреждают о том, что, если ребенок привыкнет спать с родителями, то его будет очень сложно приучить спать отдельно.

Конечно, только сами родители могут принять решение, укладывать ли грудничка спать с собой или нет. Но, делая выбор, стоит руководствоваться не собственным удобством, а жизнью и здоровьем малыша. А детскую кроватку можно запросто поставить вплотную к родительской. Для многих семей оптимальным выбором является компромиссный вариант в виде приставной кроватки.

Такая модель колыбели подразумевает съемную (опускаемую) боковую стенку: малыш спит в отдельной кроватке, но в непосредственной близости от родителей. Это, с одной стороны, обеспечивает комфорт и безопасность, с другой, делает максимально удобными все ночные манипуляции.

Будьте здоровы, растите большими, спите с удовольствием!