## [Спать или нет вместе с ребенком?](http://www.bibaboshka.eu/sovmestny-son/90-2009-08-07-16-59-06)

Для начала уточню, что я буду иметь в виду маленького ребенка, от рождения до, примерно, трехлетнего возраста.

Если бы родители знали, что испытывает и чувствует их новорожденный, они бы не мучились над решением этой проблемы, где спать ребенку. Или если бы матери могли полностью довериться своему инстинкту в решении этого вопроса, проблемы бы не стало, ребенок спал бы рядом с матерью. Но инстинктивному поведению трудно пробиться через наслоения различных сведений и предрассудков, страхов и условностей.

Многие мамы считают, что это просто чудесно, что у их малышей будет отдельная комната, с рождения, их собственные, замечательные кроватки. Будущая мама с удовольствием подбирает занавески и подушечки в тон, одеяльца, покрывала, коврики и игрушки, обустраивая миленький уютный мир своему ребенку. Она ходит по магазинам, листает журналы, где так все замечательно устроено и все так красиво. Ищет какой-то специальный матрасик с наполнителем из морской травы, и страшно огорчается, когда выясняет, что он ей, например, не по карману. Ну и так далее…

А что думает ее малыш в это время? Может быть и ничего не думает, но что он чувствует, можно предположить… Ему тепло и тесно, возможно, он ощущает себя как некую овоидную форму (по форме внутренней поверхности матки, которая ограничивает его мир). Он слышит звуки маминого организма - сердцебиение, дыхание, перистальтику кишечника, шум крови в сосудах. Он ощущает вкус и запах околоплодных вод (они заполняют рот и нос ребенка). Через нейрогуморальные реакции он ощущает изменения в настроении матери, он чувствует, когда ей весело или грустно, когда она испугана или когда сердится. Он знаком со всеми эмоциональными переживаниями матери и можно предположить, что он воспринимает их, как свои собственные. Он сосет кулачок и иногда петли пуповины, учится сосать.

В середине 20 столетия английский психоаналитик Дональд Вудс Винникотт предположил, что ребенок ощущает себя единым целым с матерью и ощущение этого единства сохраняется в течение нескольких месяцев после рождения ребенка. Дальнейшие исследования в этом направлении подтверждают это предположение.

Миром ребенка, его вселенной является его мать. Это утверждение остается справедливым и после рождения ребенка.

**Что происходит с чувствами и желаниями малыша после рождения?**

Он попадает в другой мир, где есть другие звуки, свет, другие ощущения тепла и холода, он вынужден совершать действия, на которые раньше не был способен (например, он дышит, издает звуки). Что же осталось неизменным? Периодически он попадает почти что в прежнее состояние: ему становиться тесно, тепло, он слышит знакомые звуки, правда немного по-другому, и когда он сосет, то чувствует знакомый вкус и запах, похожий на вкус и запах околоплодных вод. Только тогда он чувствует себя в состоянии комфорта и безопасности. Эти чувства окружают его тогда, когда он находится на руках у матери или лежит рядом с ней.

**Что же ощущает новорожденный ребенок, предоставленный самому себе?**

Процитирую Винникотта: "Оставленные надолго (речь идет не только о часах, но и о минутах) без привычного человеческого окружения, они переживают опыт, который можно выразить вот такими словами:

* распад на куски
* бесконечное падение
* умирание… умирание… умирание…
* утрата всякой надежды на возобновление контакта"

(из книги Д.В. Винникотта "Маленькие дети и их матери", стр.64 , Библиотека психологии и психотерапии, выпуск 52., М., "Класс", 1998г).

Речь идет, конечно же, не только о совместном сне. Эта цитата будет особенно интересна тем родителям, которые считают, что не нужно "приучать ребенка к рукам" и "плач развивает легкие"…

Совместный сон с матерью необходим ребенку для формирования уравновешенной психики, для создания уверенности в окружающем мире и, прежде всего, в собственной матери, для устойчивого чувства безопасности. ***Для маленького ребенка характерен преимущественно поверхностный, неглубокий сон.*** Большая доля поверхностного сна - необходимое условие для развития здорового мозга. Мозг продолжает расти и развиваться только в фазе поверхностного сна. Во время поверхностного сна ребенок контролирует, где находится его мама, рядом ли она. Если мамы рядом нет, ему страшно долго находится в этой фазе одному, малыш засыпает глубже или просыпается. Имея достаточный по продолжительности поверхностный сон, дети, спящие вместе с матерями, имеют более богатый потенциал для дальнейшего развития.

Цивилизация, разделяя мать и дитя, не использует возможности мозга, запрограммированного на непрерывное развитие, ограничивает их.

В том случае, если мама и ребенок спят отдельно, у малыша может появляться продолжительный глубокий сон. Иногда двухмесячный ребенок начинает спать с 9 вечера до 9 утра, "как бревнышко". В такой ситуации длительный глубокий сон ребенка является защитной реакцией на стресс. Стрессом для новорожденного является сон отдельно от матери.

Во время совместного сна с матерью малыш получает тактильную стимуляцию, необходимую для полноценного развития нервной системы. Ребенку мало прикосновений матери, получаемых во время бодрствования. В полной мере получить необходимое ребенок может только во время совместного сна.

Поверхностный сон можно назвать также защитным механизмом малыша. Если во сне что-то случилось, малыш замерз, или поперхнулся, или промок, или ему стало трудно дышать, из поверхностного сна проще выйти и позвать на помощь.

Тактильная стимуляция, идущая от матери, это и напоминание ребенку, что он жив и нужно дышать. Тактильная стимуляция необходима ребенку для безотказной работы дыхательного центра. Синдром внезапной детской смертности встречается реже в тех случаях, когда ребенок спит с родителями. Для новорожденных детей иногда бывают характерны остановки дыхания, апноэ, во сне. Чтобы ребенок начал дышать, его необходимо потрогать (разумеется, если это произошло несколько секунд назад, а не три минуты). Значение тактильной стимуляции общепризнанно. Ведущими фирмами по производству медицинского оборудования выпускаются кувезы для недоношенных детей с подвижным "дном", имитирующем дыхательные движения грудной клетки человека (Что бы малышу казалось, что он лежит на маминой груди)…

**Для чего же матери нужен совместный сон с ребенком?**

Для продолжительного и успешного грудного вскармливания. Женщина так устроена, что максимальные концентрации пролактина, гормона, приводящего к образованию молока, образуются в ее организме в ночное время во время сосания ребенка. Стимуляция нервных окончаний кожи ареолы отправляет сигнал в головной мозг, который, воздействуя на гипофиз, приводит к увеличению выработки пролактина. Больше всего пролактина образуется именно во время ночного сосания ребенка. Если женщина никогда не кормит ребенка ночью, или прикладывает его один раз (обычно в 6 утра), постепенно выработка молока начинает уменьшаться (из-за недостаточной стимуляции пролактина). Долго кормить ребенка на таких условиях не удается. В большинстве случаев женщины замечают, что молока начинает катастрофически не хватать к 1,5-3 месяцам после родов.

Мама, также как и ребенок, получает регулярную стимуляцию кожных покровов, необходимое условие нормально протекающей лактации. Ребенок, спящий рядом с мамой, прижимается к ней гораздо дольше, чем тот ребенок, которого все время откладывают. Мама, получающая постоянно сигналы от теплой кожи своего малыша, может не беспокоится о количестве молока - ее гормональная система всегда имеет мощный дополнительный стимул.

Для мамы, у которой ребенку еще 1-2 месяца, это не так важно, она и так много носит его на руках. Это бывает особенно актуально для мамы подрастающего ребенка, 5-8 месяцев, который начинает много двигаться днем, и мама меньше носит его на руках, т.к. он уже сам ползает или пытается это делать. Совместный сон позволяет восполнить недостаток телесных контактов и создает благоприятные условия для полноценного кормления, потому что ребенок днем может как бы "забывать" поесть. В дальнейшем именно ночные кормления позволяют маме, например, выйти на работу, или надолго отлучаться, не беспокоясь о том, что ее ребенок не доест.

**Как же ведет себя ребенок, спящей со своей матерью, по ночам?**

Малыш может засыпать "на ночь" в промежутке примерно с 10 вечера до 1 часа ночи. С 2 до 5 утра (в зависимости от времени засыпания) малыш начинает возиться и прикладываться. Когда у малыша начинается "быстрый " сон и он начинает проявлять беспокойство, мама "открывает один глаз", прикладывает его и спит дальше. Мама спит, конечно же, не крепко и не глубоко. Можно сказать, дремлет.

Когда ребенок, насосавшись, отпускает грудь и засыпает глубоким сном, мама тоже засыпает. Бывают, тем не менее ситуации, когда мама, приложив ребенка часа в 2 ночи к одной груди, открыв глаза, обнаруживает, что уже 8 утра, а они лежат все также и малыш все с той же сисей "в зубах". Необходимо отметить, что так выглядят ночные кормления только в том случае, если мама умеет кормить лежа в удобной позе, и может расслабиться во время кормления. Собственно "ночными" считаются кормления в промежутке с 3 до 8 утра. В это время у ребенка месячного возраста бывает 2-3 и больше прикладываний. А есть маленькие дети, которые прикладываются, например, в таком ритме: в 22, в 24, а затем в 2, в 4, в 6, в 8 утра. Есть дети, у которых в месячном возрасте было 6 подутренних кормлений, а к 3-4 месяцам стало 2-3 прикладывания. Часто к 4,5 -6 месяцам число подутренних кормлений опять увеличивается. Это бывает связано с тем, что малыш этого возраста в течение дня начинает прикладываться реже, сосет не долго, легко отвлекается, и "добирает" необходимое за счет активного ночного сосания. Становясь постарше, ребенок совсем не отказывается от ночного сосания. Дети, например, старше года очень активно могут сосать под утро примерно с 4.00-6.00 утра, иногда почти непрерывно, до момента пробуждения, в 8.00-10.00 утра. ***Мамы просто должны знать, что желание сосать ночью и спать рядом с матерью - это не дурные привычки, а психологические и физиологические потребности, и не должны с ними бороться.***

Все дети запрограммированы природой на совместный сон с матерью и активное ночное сосание. Малыши, которые кормятся искусственно, тоже имеют потребность пососать по ночам. Подтверждение этому можно наблюдать на родительских конференциях в Интернете. Одна мама начинает жаловаться, что ее ребенок спал всегда с 9 вечера до 9 утра, а в 6 месяцев вдруг начал просыпаться каждый час, другая жалуется, что никак не может отучить вроде бы уже большого ребенка 1,5-2 лет от ночной бутылочки с молоком или чаем, да не от одной… Или совсем недавно одна мама 9ти месячного малыша жаловалась, что никак не может отложить его в персональную кроватку, он с рождения может спать только рядом с ней, не смотря на то, что кормит она его искусственно…

Потребность в совместном сне, есть у всех детей, независимо от типа вскармливания. У тех детей, которым не дали ее реализовать, она временно угасает, как будто бы ее и не было, Любой психолог скажет, что неудовлетворенная потребность перерастает в комплекс, который ждет своей реализации, как бомба замедленного действия. Если сложится определенная жизненная ситуация, обстоятельства, в которых может реализоваться этот комплекс, человек перестает действовать разумно, рационально. Взрослый с упрямством ребенка, ведет себя совершенно алогично, только потому, что выполняет программу, им руководит застарелый комплекс. Причем это может случиться в любом возрасте.

Наиболее типичная картина подобной реализации, которую многие могут наблюдать в жизни, это ситуации, при которых женщина никак не может расстаться с мужчиной, который ее бьет, пьет, плохо к ней относится, только потому, что боится остаться одна в постели ночью. Причем это страх подсознательный, осознанно она даже не берется объяснить, почему она с ним остается, и это может тянуться годами.

Страх ночного одиночества заставляет людей терпеть неудачных спутников жизни, жить вместе с давно надоевшими родственниками, заводить лишних домашних животных и т.д. Я не думаю что хотя бы одна мама, стремящаяся "не избаловать" своего малыша, пожелает ему в дальнейшем такой печальной судьбы.

Если мама приучила своего ребенка спать одного, он, как правило, относительно безболезненно переносит это до 1.5 лет. В 1.5 года появляется первый осознанный страх темноты, и недостаток опоры на мать обязательно дает себя знать. Ребенок боится засыпать один, он тянет родителей к себе, зовет их, плачет, учится манипулировать ими. К 2-ум годам во многих семьях проблема засыпания, а с ней и совместного сна превращается в целую битву. Легче только тем, кто уже спит вместе с ребенком, поэтому разумнее решать проблему до исполнения ребенку этого возраста.

Дети, которые всегда спали с родителями, обычно легко и безболезненно проходят свои первые ночные страхи, и перекладываются в свою отдельную кровать после 3 лет. Конфликты возникают только там, где уже успел сформироваться комплекс, потому что родители не сразу смирились с присутствием ребенка в их кровати или попытались его отложить в отдельную кровать слишком рано, и он это запомнил.

Как показывает статистика, дети, которые в свои 5-6 лет, все еще спят вместе с родителями, чаще всего имели опыт отдельного сна, и больше половины из них пришло в родительскую кровать после 1.5 лет! То есть, когда родители не спят с ребенком пяти месяцев, нет никакой гарантии, что им не придется этого делать после 1.5 лет, а вот нереализованный комплекс и неблагоприятные психологические последствия своему ребенку они уже обеспечили!

Есть и еще более тяжелый вариант, когда ребенок уже приобретший самостоятельность, для решения своих проблем, все-таки приходит в родительскую кровать в 4-6 лет. Тогда по свой воле он не уходит оттуда до 20!

**Что необходимо знать и уметь, чтобы организовать совместный сон с ребенком?**

* ребенок должен знать, что он может спать с мамой и приспособиться к этому,
* мама должна уметь удобно кормить лежа,
* мама должна уметь спать с ребенком и отдыхать одновременно.

Все это не получается сразу, спонтанно, само собой. На практике на приспособление уходит от 2 недель до 1.5 месяцев. В том случае, если спать с ребенком с рождения (или начинать сразу после роддома). Если у мамы уже был ребенок, с которым она спала вместе, она приспосабливается быстрее. Для многодетной матери такое поведение естественно и приспосабливаться уже не нужно.

Если пытаться научиться позднее, на приспособление уходит не меньше месяца, и то при условии, что мама убеждена в правильности своих действий! Ребенок, который не привык к совместному сну, может сильно ворочаться, брыкаться, будить маму своими движениями. Могут быть сложности и с терморегуляцией, ведь как говорили в одном известном фильме "2 индейца под одним одеялом никогда не замерзнут". Вот и мама с ребенком греют друг друга, поэтому приходится менять свои привычки в одежде или укрываться более легким одеялом… Если к этому прибавить изменение ритмов ночного сна, становится ясно, что переучиться гораздо сложнее, чем решать эти вопросы постепенно, по мере возникновения. Если мама пытается начать в 5-6 месяцев она может потерпеть неудачу!

Возможность безопасного совместного сна у неподготовленных мам сильно зависит от формы и размера ее груди.

* Если у мамы грудь больше 4 размера - ей НЕЛЬЗЯ! самостоятельно пытаться спать с ребенком. Необходимо обратиться к ближайшему консультанту по грудному вскармливанию. Если его нет поблизости, то необходимо найти маму, умеющую спать со своим ребенком, умеющую кормить лежа в удобной позе. Желательно, чтобы это была мама с положительным опытом кормления нескольких детей…
* Если у мамы проблемы с прикладыванием - ей трудно решить их в лежачем положении. Нужно сначала разобраться с проблемами в удобном положении, потом научиться контролировать положение ребенка лежа во время дневного сна и только потом начать делать тоже ночью.

**По каким же причинам мамы не спят со своими малышами?**

* Мамы не знают, что совместный сон нужен. После прочтения вышеизложенного мама будет знать, что совместный сон необходим и ей и ее малышу.
* Запреты врачей Врачи, компетентные в вопросах, связанных с грудным вскармливанием и психологии новорожденного, ничего не имеют против совместного сна с ребенком.
* Из-за негативного отношения родственников, особенно мужа. Родственники не знают о необходимости совместного сна с ребенком, стоит им рассказать об этом. (Хочется добавить, что большинству людей не очень-то нравиться заниматься супружескими отношениями в помещении, где есть кто-то третий, пусть даже и маленький ребенок, даже в собственной кроватке. При наличии дополнительных помещений проблемы нет вообще, но решить ее можно, даже если лишних помещений не имеется…)
* Не умеют кормить лежа в удобном положении. Необходимо научиться, обращайтесь к консультантам по грудному вскармливанию, или к опытной маме, умеющей это делать.
* Из-за неудобств, связанных с большим размером груди, неудобной формой груди, втянутым соском. От этих неудобств также можно избавиться с помощью консультантов по грудному вскармливанию или опытной мамы.
* Боятся избаловать ребенка. Совместным сном избаловать ребенка невозможно.
* Из гигиенических соображений. Мама и ребенок на грудном вскармливании имеют одинаковую микрофлору.
* Боятся "заспать" ребенка. Мама не может заспать ребенка, если она умеет кормить лежа в удобной позе, если она здорова психически, если она не заблокировала "сторожевую" зону коры головного мозга алкоголем, снотворным или наркотиками.

**Меры предосторожности** (из книги Уильяма и Марты Серз "Ваш ребенок")

* Малыш должен лежать между матерью и стенкой кровати, которую можно сделать самим или купить. Можно также придвинуть кровать вплотную к стене и ребенка положить с этой стороны, рядом с матерью, а не между родителями. Учтите еще, что дети старше года часто крутятся во сне и могут разбудить отца, если спят между родителями.
* Не берите в постель ребенка, если вы находитесь под влиянием алкоголя, транквилизатора или любого другого средства, понижающего вашу чувствительность к присутствию ребенка.
* Избегайте перегрева. Это может случиться, если ребенка сначала тепло закутали и уложили в детской кроватке, а затем перенесли к родителям, тела которых стали лишним источником тепла.
* Не кладите ребенка на мягкую перину - он может зарыться в нее головой слишком глубоко.
* Побольше места, поменьше народу. Слишком маленькая или общая для нескольких детей кровать - это тоже небезопасно для младенца. Не следует спать отцу или брату с ребенком на диване - ребенок может оказаться зажат между спинкой дивана и старшим. Чем больше кровать, тем безопаснее. Не позволяйте остальным детям спать с малышом всем сразу.
* Не спите с ребенком в гидропостели с сильным волнением. Он может попасть в щель между матрасом и краем или телом матери. Мускулы его шеи недостаточно сильны, чтобы освободить голову, и он может задохнуться. Гидропостели без волн безопаснее из-за отсутствия щелей.
* Примите меры предосторожности, чтобы ребенок не скатился с кровати, хотя это и маловероятно, особенно если он спит рядом с матерью. Ведь ребенок, как ракета с инфракрасным наведением, притягивается к ее телу. И все же для большей безопасности, особенно если ребенок остается на время один, используйте какой-нибудь ограничитель - стенку, диванный валик, приставьте стул спинкой к кровати или придумайте еще что-нибудь, чтобы подстраховать малыша.