

**Консультация для родителей
Ребёнок спит с родителями...**



Во многих семьях после рождения долгожданного первенца весь привычный семейный уклад меняется. Появился новый член семьи, а вместе с ним и новшества. Часто **ребенок спит с родителями** в одной кровати. Бывает, что спит с мамой или папой, а другой родитель – отдельно. Как же быть?

Правильно ли это?

Итак, если **ребенок спит с родителями** в вашей семье, вас, наверное, тоже интересует этот вопрос.

По поводу того, что ребенок спит с родителями в родительской постели, и сегодня ведутся многочисленные споры: кто-то считает из врачей и психологов, что это вредно. Другие наоборот считают, что это помогает сохранить близкий контакт между ребенком и мамой или папой. Поэтому если ребенок спит с родителями в вашей семье и это никак не напрягает вас, то спите, а если волнуетесь по этому вопросу, читайте далее.

Ребенок провел целых девять месяцев вместе с мамой, так зачем же сразу после рождения изменять его ощущения? Кормящие мамы знают, что если ребенок рядом, это способствует выделению грудного молока, и кроха может когда захочет и сколько захочет покушать рядом с мамой. Есть мнение, что если ребенок спит с родителями, он легче и быстрее засыпает, спокойнее спит, меньше чем другие боится темноты.

Но все же рано или поздно наступает время, когда пора отучать ребенка спать с родителями. По моему мнению, это должно проходить между вторым и третьим годами крохи. В это время у детей начинается кризис самостоятельности и можно без особых усилий разъехаться по разным кроватям.

- Купите вместе с ребенком его новую кроватку, а также постельное белье, удобные и мягкие подушку и одеяло.
- Укладывайте ребенка спать с любимой мягкой игрушкой.
- Используйте дневной сон – укладывайте спать днем отдельно в свою новую красивую кроватку.
- Можно подставить детскую кровать вплотную к родительской и каждый день немного отодвигать, так будет разлука с мамой постепенной и менее болезненной.

Помните, что больше в Вашей жизни не будет такого тесного контакта, так что если не получается, может нужно подождать?

Как отучить ребенка спать с родителями...

На самом деле это частое явление, когда ребёнок спит с родителями. Мало кто из матерей непреклонно оставляет грудного ребенка на все время сна в своей кровати и ни под каким предлогом не берет его с собой. Но правильно ли это? Ведь давно доказано, что поначалу (по крайней мере, в период грудного вскармливания) ребенку полезно засыпать рядом с матерью, чувствовать ее тепло, сердцебиение. Это успокаивает младенца и дает ему чувство защищенности, в то же время решается проблема кормления в ночное время, так как кроха в любой момент может припасть к груди, и сон матери будет более длительным. К тому же постоянный тактильный контакт с матерью способствует скорейшему развитию малыша, в том числе и в интеллектуальном плане.

Однако постоянное нахождение ребенка в родительской постели может создавать проблемы интимного плана между супругами. Ребенку, несомненно, комфортно спать между ними, но в какой-то момент чаще всего отцы не выдерживают такого положения, поэтому матери приходится принимать решение и каким-то образом отучать ребенка спать с родителями.

Отучение должно быть постепенным, но если уж вы взяли курс на приучение малыша ко сну в своей кровати, то будьте тверды в своем решении. Многие поступают таким образом: ставят кровать крохи рядом со своей. Если ночью он проснется, станет возиться или плакать, то у матери будет возможность погладить его, поговорить с ним ласково, так, чтобы ребенок почувствовал, что мама рядом и снова заснул. С каждым разом ставьте детскую кровать чуть подальше от вашей.

Что касается оптимального возраста отучения ребенка от сна в родительской постели, то этот период приходится на два-три года. Однако в этом возрасте у ребенка сильно развита фантазия, благодаря которой крохе видятся различные страшные звери или чудовища в бликах на стене.

Поэтому будьте готовы к тому, что ребенок не раз за ночь может прибежать к вам.

Следует отвести его обратно, успокоив словами, погладив по головке, укрыв одеялом. Запаситесь терпением, возможно, вам придется в течение нескольких ночей вставать. Но постепенно ребенок привыкнет к тому, что ему нужно спать в своей кровати и перестанет пробуждаться ночью.

На сегодняшний день нет единого рецепта для всех родителей и детей, так как каждый случай индивидуален. Даже если психологи против, но вас несколько не смущает, что ребенок спит рядом, отпустите ситуацию. Рано или поздно дети начинают стремиться к самостоятельности и сами решают

спать отдельно. Как правило, в этот период малыш по любому поводу говорит "я сам". Поэтому теперь он вполне может блаженно засыпать со своей любимой игрушкой.

Дети, которые часто находятся в тактильном контакте с родителями, более спокойны, лучше развиваются в физическом плане, меньше подвержены страхам. Так что здесь уже сами решайте, какой вариант будет приемлем в вашем случае.

