

Совместный сон с грудным ребенком

розділ: Дитяча безпека, дата:
01.09.2018, автор: Буренок А.С. по
материалам www.kidshealth.org



Практика совместного сна с ребёнком т.е. родители, спящие вместе с их младенцем — это горячая тема. Сторонники совместного сна полагают, что родительская кровать - это именно то место, где должен спать ребёнок. Однако, есть те, кто считает, что совместный сон небезопасен.

Совместный сон - это, когда родитель и ребенок спят в пределах "сенсорного" расстояния друг друга, подразумевая, что каждый может ощутить, что другой находится рядом с помощью прикосновения, взгляда или даже запаха.

Типы совместного сна:

Разделение комнаты - это, когда у родителей в комнате стоит детская кроватка, или она приставлена к родительской кровати.

Совместный сон в кровати - это, когда родители делят свою кровать с их детьми (иногда называется "семейной кроватью"). Это то, что заставило педиатров и других специалистов задуматься.

Почему некоторые родители предпочитают совместный сон с детьми?

Сторонники совместного сна в кровати (далее сокращенно ССК) верят, и некоторые исследования поддерживают их теории, что ССК:

- поощряет грудное вскармливание, делая ночное кормление грудью более удобным
- помогает кормящей матери получать цикл сна, синхронизированный с ее ребенком
- помогает младенцам заснуть более легко, особенно в течение первых нескольких месяцев жизни, когда они просыпаются в середине ночи
- помогает младенцам получить больше ночного сна (они просыпаются чаще с более короткими промежутками между кормлениями, что в сумме даёт большее количество сна в течение ночи)
- помогает родителям сохранить близость со своим младенцем, если они не находятся вместе со своим ребёнком в течение дня

Но перевешивают ли риски ССК над преимуществами?

Действительно ли совместный сон в одной кровати безопасен?

ССК распространен в некоторых культурах, и число смертельных случаев младенцев, связанных с ним, ниже, чем в США. Различия в матрасах и постельных принадлежностях могут влиять на более низкий риск в других странах.

Несмотря на возможные достоинства, различные американские медицинские группы просят родителей не практиковать ССК со своими младенцами из-за серьезного риска для безопасности.

ССК опасен для младенцев асфиксией, удушением и синдромом внезапной смерти младенцев во время сна (СВСМ). Исследования показали, что ССК - наиболее распространенная причина смертельных случаев у младенцев, особенно в возрасте до 3 месяцев.

Взрослая кровать несет много рисков для безопасности ребенка, включая:

- асфиксию от лежания лицом вниз на водяной кровати, матрасе или мягких постельных принадлежностях, таких как подушки, покрывала или стеганое одеяло
- асфиксию, когда младенец пойман в ловушку или зажат между матрасом и спинкой кровати, стеной или другим предметом
- малыш может застрять между быльцами кровати

Среди младенцев старшего возраста (4 -12 месяцев), умерших во время совместного сна в кровати, причиной удушения стали дополнительные подушки или одеяла на кровати. Младенцы должны спать лежа на спине на устойчивом матрасе без любых подушек, одеял, игрушек или др.

Из-за перечисленных рисков Американская академия педиатрии (ААР) и Американская комиссия безопасности потребительских товаров не рекомендуют ССК. ААР действительно рекомендует практику разделения комнаты без совместного сна в кровати. По их мнению это помогает понизить риск СВСМ.

Помимо потенциального риска для безопасности, ССК с ребенком иногда препятствуют хорошему ночному сну родителей. Малыши привыкают, что во время сна с ними постоянно находится кто-то из родителей, что может стать проблемой во время дневного сна или, когда родители уложили ребёнка спать, а сами ещё не легли.

Совместный сон в кровати и СВСМ

Некоторые исследования предполагают, что совместный сон в кровати увеличивает риск СВСМ, особенно у младенцев до 4х-месячного возраста.

Факторы, которые могут увеличить этот риск:

- сон на диване
- сон ребенка между двумя родителями
- курящая мать
- уставшие родители
- родители в состоянии алкогольного или наркотического опьянения
- наличие в кровати подушек или покрывал

Как обезопасить сон?

Чтобы избежать рисков ССК, у родителей есть много вариантов. Чтобы ребенок был рядом, но не в

Вашей постели, Вы можете приставить детскую кроватку к своей кровати. Это позволит Вам сохранять желаемую близость, которая может быть особенно важной, если Вы кормите грудью.

Несмотря на риски ССК, некоторые родители выбирают этот вариант сна. Если Вы практикуете ССК, следуйте этим мерам предосторожности:

1. Не спите вместе с младенцем до 4-месячного возраста — детская кроватка рядом со взрослой кроватью - лучший выбор.
 2. Размещайте своего ребенка на сон лежа на спине, чтобы снизить риск СВСМ.
 3. Оденьте на своего ребенка минимум одежды, чтобы избежать перегревания.
 4. Не размещайте ребенка одного для сна во взрослой постели.
 5. Не помещайте ребенка на мягкие поверхности, такие как мягкий матрас, диван или водяная кровать.
 6. Удостоверьтесь, что у спинки кровати нет проемов, в которых могла бы застрять голова Вашего ребенка.
 7. Удостоверьтесь, что Ваш матрас плотно прилегает к каркасу кровати так, чтобы Ваш ребенок не застрял между кроватью и матрасом.
 8. Не накрывайте ребенка с головой.
 9. Не используйте подушки, стеганые одеяла, покрывала, а поместите ребёнка в спальник.
 10. Не пейте алкоголь, не используйте лекарства или наркотики, которые могут препятствовать Вашему пробуждению.
 11. Не помещайте свою кровать около штор или жалюзи, чтоб ребёнок не запутался в них.
 12. Не засыпайте, когда ребенок находится у Вас на груди.
 13. Избегайте сна на диване, глубоких креслах или креслах-качалках с ребенком.
- Кто не должен спать вместе с ребенком?

- другие дети — особенно малыши

- родители, которые находятся под влиянием алкоголя или любого препарата

Также никто не должен курить в комнате, поскольку это увеличивает риск СВСМ.

Переезд из родительской кровати:

В конечном итоге совместный сон может прекратиться по желанию ребенка или по выбору родителей.

Если Вы практикуете совместный сон в кровати со своим ребенком и хотите это прекратить, то посоветуйтесь с врачом, как составить план по переселению ребенка в свою кроватку.

Переселение в кроватку до 6-месячного возраста обычно легче — для обоих родителей и ребенка.

Эксперты рекомендуют, чтоб ребенок спал в одной комнате с родителями до достижения 1 года. Затем рекомендуется переселение в детскую комнату из родительской спальни.

<http://kidshealth.org/en/parents/cosleeping.html?WT.ac=>