Как отучить ребенка спать в родительской кровати

По поводу совместного сна и по сей день ведутся ожесточенные споры: одни педиатры и психологи утверждают, что это вредно и для ребенка, и для родителей, другие говорят, что это помогает сохранять контакт с малышом. На мой взгляд, все сугубо индивидуально. Если вы хотите спать вместе с ребенком и это не нарушает гармонию супружеских отношений - спите.

Совместный сон маленького ребенка с родителями приемлем по нескольким причинам:

1. За девять месяцев, которые кроха провел у мамы в животе, он привык к ритму ее дыхания, к ее сердцебиению. Чтобы чувствовать себя в безопасности, ребенку необходимо слышать и ощущать привычные звуки, чувствовать мамин запах.
2. В постели с родителями ребенок лучше и спокойнее спит, реже просыпается, а значит, у родителей есть возможность выспаться самим.
3. Природа таким образом устроила материнский организм, что близость ребенка способствует выделению молока, и малыш имеет возможность прикладываться к груди даже ночью, когда ему захочется и сколько ему захочется.
4. Совместный сон позволяет маме поддерживать естественную связь со своим ребенком. Тесный эмоциональный контакт с матерью в первый год жизни - главное условие гармоничного развития крохи.
5. Дети, которые провели первые несколько лет в родительской постели, меньше боятся темноты и, как правило, легче засыпают.
6. Современные родители так мало видятся со своими крохами, что следует использовать малейшую возможность пообщаться. Тактильный контакт для маленького ребенка - такое же полноценное общение, как и ласковые слова.
7. Если родители принимают совместное решение брать малыша в свою постель, они должны найти способ, чтобы их сексуальная жизнь протекала так, как им хочется, но чтобы это не причиняло неудобств ребенку.
8. Родителям стоит заранее позаботиться о том, чтобы ребенок научился спать самостоятельно и чтобы сон в отдельной кроватке не стал для него наказанием.
9. Начинайте постепенно отучать ребенка от совместного сна в возрасте 2-3 лет, если он сам не потребует этого раньше.

Едва ли можно сомневаться в том, что в первые четыре недели, а также зимой ребенок будет лучше набирать вес, если его уложить в постель с матерью, где он будет согрет ее теплом, нежели в отдельную кроватку.

Как отучить ребенка спать в родительской кровати

Отучать ребенка спать в родительской постели необходимо постепенно. Лучше, если этот процесс начинается в возрасте 2-3 лет. Именно этот период соответствует кризису самостоятельности, когда ребенок заявляет о своих правах, а следовательно, в состоянии следовать некоторым обязанностям. Ваш кроха сказал: "Я сам" и повторяет это довольно часто? Делайте вывод: пора спать отдельно! В этом вопросе главное - терпение и желание.

1. Родителям стоит заранее позаботиться о том, чтобы ребенок умел спать самостоятельно и чтобы сон в отдельной кроватке был для него нормальным явлением. Допустим, во время дневного сна малыша можно укладывать одного.

2. Обязательно следуйте режиму дня ребенка. В период отлучения не должно происходить никаких серьезных изменений в жизни ребенка.

3. Возьмите с собой в постель крупную мягкую игрушку и начинайте постоянно класть ее между собой и ребенком, приучая его к физической преграде между вами. Можно взять мягкую игрушку-рюкзачок и положить внутрь грелку, тогда ребенок будет ощущать тепло и быстрее привыкнет к этой игрушке. Вы спите рядом, но уже не вместе.

4. Поставьте рядом со своей кроватью детскую кроватку или диванчик, постепенно передвигайте ребенка на его зону вместе с мягкой игрушкой. Каждый раз, когда ребенок просыпается или кряхтит, погладьте его и скажите ему несколько ласковых слов, давая возможность успокоиться. Прижмите к спинке игрушку с грелкой.

5. Спустя какое-то время начинайте отодвигать кроватку: сначала поставьте между вашей кроватью и кроватью ребенка, например, тумбочку, затем отодвиньте кроватку к противоположной стене, ну а потом перенесите ее вообще в другую комнату.

6. Будьте готовы к тому, что процесс приучения к самостоятельному сну может занять несколько месяцев.

7. Если вашему ребенку 3-4 года и он до сих пор спит в супружеской постели, стоит задуматься, все ли хорошо в вашей семье. Иногда родители оставляют ребенка спать с собой, чтобы избежать интимной близости. Тогда малыш как бы помогает не замечать супружеских проблем. В этих случаях решение вопроса отселения ребенка сильно осложняется. Не стоит смешивать две эти проблемы. Попробуйте разобраться в ваших отношениях с супругом, не используя ребенка как ширму. В этом возрасте ему пора спать самостоятельно.

8. Переселяя малыша в отдельную комнату и на отдельную кровать, подумайте о том, как он будет чувствовать себя в новых условиях. Постарайтесь вместе с ним купить красивое постельное белье, установите нарядный ночник и т. д. Превратите его переселение в праздник.

9. Будьте готовы к тому, что ребенок будет приходить к вам первое время. В этих случаях используйте пошаговую инструкцию:
- Если ребенок пришел к вам первый раз, обнимите, поцелуйте его, скажите несколько добрых и ласковых слов, но проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.
- Второй раз: обнимите, поцелуйте, но уже не разговаривайте с ребенком. Проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.
- Третий раз: не обнимайте и не целуйте, не разговаривайте с ребенком. Просто проводите его в его постель и укройте одеялом. Выйдите из комнаты.
- Возможно, вам потребуется повторить это не менее 10 раз в течение ночи. Не раздражайтесь, не показывайте своему ребенку вашей усталости. Наберитесь терпения и завершите начатое. Только от вас зависит успех.
- Ребенок станет спать в отдельной кровати сразу, как только поймет, что родители больше не намерены отступать от своего решения.