

# Как приучить ребенка спать в своей кроватке?

Вопрос, как приучить ребёнка спать в своей кроватке, начинает беспокоить родителей примерно через 6 месяцев после счастливого события. Поначалу многие мамы кладут новорождённых в свою кровать, чтобы не подниматься при ночных кормлениях.

## Преимущества и недостатки совместного сна

### Плюсы

- грудной ребёнок в 1 месяц постоянно просыпается в ночное время, чтобы насытиться материнским молоком. Женщине нелегко подниматься каждый раз, поднимать малыша из постельки, давать грудь и укладывать его снова;
- наибольший объём пролактина (гормонального вещества, ответственного за выработку молока) начинает вырабатываться именно в ночное время. Недосып же, возникающий в результате постоянного укачивания крохи ночью, негативно сказывается на объёме и качестве грудного секрета;
- телесный контакт матери и новорождённого позволяет соединить биологические ритмы. Поэтому при совместном засыпании мама с малышом отдыхают вместе: после прикладывания к груди ребёнок спокойно дремлет, следовательно, и родительница также засыпает.

### Минусы

- ребёнок в 4 месяца только кажется маленьким, на родительской же кровати он может занимать довольно-таки много места. Отец оказывается в такой ситуации «третьим лишним», поэтому вынужден переселиться на диван.
- если ребёнок в 2 года не хочет спать в своей постельке, то приучить его к личному спальному месту крайне непросто. Кроме того, нередко происходит «раскол» семьи по этому вопросу, когда отец стремится отправить кроху в отдельную кровать, а мама, жалеющая любимого карапуза, хочет оттянуть момент «разлуки»;
- детская гигиена более серьёзная, так что любая инфекция может усилить своё воздействие в замкнутой кроватной обстановке.
- очень редко, но всё же случаются трагедии, когда уставшая мама придавливает младенца, который спит у неё под боком.

Вопрос, как приучить новорождённого к кроватке, практически никогда не возникает у родителей, поскольку если ребёнка укладывают спать на его собственное спальное место с первых дней жизни, то проблемы с отучением попросту не возникнут.

Если же ребёнок с момента появления на свет засыпал с родителями или матерью, отучение затянется. Вот почему необходимо подобрать такой возраст, который наиболее благоприятен с психологической и физиологической точки зрения.

## С чего начать?



- \* Общих рекомендаций по поводу того, в каком возрасте завершать совместный сон, нет. Все зависит от личных особенностей ребенка. Одни детки с самого рождения спокойно могут засыпать в своей кроватке, отдельно от мамы, другим же и в 4 года необходимо спать с мамой.
- \* Однако есть общие рекомендации, которые косвенно будут говорить о том, что малыш может перебираться в личную постель:
- \* Ребенок полностью отлучен от грудного вскармливания;
- \* Ночной сон крохи длится не менее 5-6 кряду (когда ребенок начинает спать всю ночь);
- \* Днем малыш проводит на руках у мамы менее 1/3 всего времени (отучаем ребенка от рук);
- \* Если он проснется один в кровати, это не вызовет плач или истерику;
- \* Появился собственнический инстинкт («моё» или «не моё»);
- \* Ребенок может провести один в комнате хотя бы десять-пятнадцать минут.

# Приучаем спать отдельно

- \* Как бы странно это не звучало, но первое, чему нужно уделить внимание, — это искреннее желание спать отдельно от ребенка самой мамы. За длительный период совместного сна мама могла очень привыкнуть к этому, и теперь подсознательно не желает расставаться. Это внутреннее сопротивление и волнение может передаваться и малышу, и тогда приучить его спать отдельно станет очень сложно.
- \* Снимите боковую сторону с детской кроватки и пододвиньте детскую кроватку к своей таким образом, чтобы детская постелька была как бы продолжением вашей (можно купить специальную приставную кроватку для новорожденных малышей). Это создаст иллюзию того, что малыш по-прежнему находится с мамой. После того, как малыш приучится спать на своей новой территории, кроватку можно постепенно переносить все дальше и дальше от родительской кровати, вплоть до переселения в соседнюю, детскую комнату.



## Важные моменты



- \* Разговаривайте с малышом. Обычно, процесс взросления нравится всем детям. Купите новую кроватку и расскажите дочери или сыну о том, что с мамами спят только маленькие детки, взрослые же спят в собственных постельках. Этот метод отлично действует на 2-3-х летних карапузов.
- \* На первое время, чтобы крохе не было так страшно засыпать одному, можно включать специальный ночник. Сейчас в продаже имеется множество ламп и проекторов, которые сделают процесс отхода ко сну не только комфортным, спокойным, а также очень интересным.
- \* Чтобы процесс укладывания малыша происходил легче, можно выработать специальный ритуал: гигиенические процедуры – сказка – сон. Если придерживаться такой последовательности, что через месяц перед вами больше не возникнет вопрос: «Как уложить ребенка спать в его личной кроватке?»
- \* Если вы запланировали рождение второго малыша, тогда переселить в отдельную кроватку старшенького нужно будет еще до рождения младшенького. В противном случае, изменение места ночевки может вызвать бурю протестов и приступы ревности со стороны первенца.
- \* Лучше будет приурочить переезд в собственную кроватку к какому-нибудь поводу: Дню рождения, Новому году, исполнению круглой даты (к примеру, 2 лет и 6 месяцев).
- \* Позвольте малышу также поучаствовать в выборе собственной кроватки. Возьмите его с собой в мебельный магазин. А если к его мнению мама с папой прислушаются, тогда эта покупка будет еще ближе и привыкнуть спать в ней будет намного проще.

# Дети старше 2 лет



\* Если родителям не удалось приучить ребёнка к собственной кроватке в 6 или 9 месяцев, нельзя однозначно сказать, что удачное время уже упущено, и малыш уже не привыкнет к новому спальному месту.

\* Однако считать нормой тот факт, что двух- или трёхгодовалые ребята спят в родительской постели, также не следует. В том числе страдают и супружеские отношения. Вот некоторые советы:

\* первый совет: если ребёнок не спит в кроватке, следует приучать к новому спальному месту постепенно. Воспользуйтесь озвученной выше подсказкой – используйте приставную детскую постель. Малыш будет поблизости, но отдельно от родителей. Затем кроватку отдают от родительского ложа;

\* приучить ребёнка к кроватке будет проще, если предложить ему самому приобрести мебель. В магазинах имеются модели в виде автомобиля, волшебного дворца, самолётика, корабля;

\* к приобретённой кровати нужно купить и сопутствующие аксессуары: одеяльце, простыню, мягкую подушку, новую пижаму. Если малыш с настороженностью относится к темноте в детской комнате, приобретите ночник;



- \* приучить малыша спать помогут его ровесники, уже имеющие свой собственный отдельный уголок для сна. Сходите в гости, чтобы ребёнок смог увидеть, как другие дети уважительно и с гордостью относятся к личной кроватке;
- \* малыш скорее привыкнет к своей кроватке, если будет в ней спать днем. При укладывании нужно прикрывать шторы, создавать приятную психологическую атмосферу, например, почитайте сказку или сделайте крохе массаж. Чтобы сон пришёл скорее, обязательно прогуляйтесь, пусть ребёнок побегает и немного устанет;
- \* когда малыш попривыкнет, можно уже переходить на ночной сон в кроватке. Включайте ночную лампу для исключения различных страхов, прочитывайте сказки. В течение дня нужно заниматься с ребёнком, чтобы к ужину он уже ощущал приятное утомление. Однако следите, чтобы дети не переутомились.



# Предупреждаем возможные ошибки

Чтобы не испортить процесс приучения к отдельному спальному месту, нужно избегать и других распространённых ошибок. Например, нельзя:

- \* запугивать ребятишек;
- \* отказываться от включения ночника;
- \* действовать рассогласованно с супругом. Важно предварительно договориться с мужем об единых требованиях к ребёнку;
- \* кричать, использовать наказания, если ребёнок отказывается спать в кроватке;
- \* переносить двух- или трёхлетнего малыша из родительской кровати в детскую колыбель, особенно если она стоит в другом помещении (этот возрастной период – время появления страхов);
- \* дразниться, обзывать, смеяться над детскими страхами или нежеланием спать отдельно;
- \* обсуждать сложившуюся ситуацию с другими людьми, пусть даже близкими, в присутствии ребёнка;
- \* надолго оставлять малыша плачущим в постельке, когда он просыпается и не видит маму (также не стоит сразу же бежать в другую комнату по первому пisku);
- \* позволять малышу оставаться в родительской кровати. Приученный ребёнок может стараться с помощью разных хитростей поспать вместе с мамой и папой, манипулируя их чувствами (исключение – если кроха болеет).