

5 советов: **как переселить ребенка** **в отдельную кровать**



Младенцы мирно спят в своей кровати (и комнате!) разве что в рекламе подгузников. Реальные дети куда чаще проводят ночь вместе с родителями. Но ребенок подрос, а вы до сих пор не можете спокойно растянуться на своей кровати без пяток под боком.

1. Идеального возраста для переселения ребенка в отдельную кровать нет

На первом году жизни ребенка самым безопасным считается сон в отдельной кроватке в одной комнате с родителями. Другие варианты увеличивают риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС, так называют гибель младенца до года по неизвестной причине во сне; считается, что совместный сон с родителями увеличивает риски: ребенок может случайно задохнуться, например, уткнувшись в подушку). Однако некоторые семьи

выбирают совместный сон, поэтому важно максимально обезопасить ребенка:

- ✓ убрать из кровати мягкие постельные принадлежности — одеяла, подушки, бортики;
- ✓ застелить кровать натяжной простыней без складок;
- ✓ по возможности использовать приставную кровать для ребенка;
- ✓ укладывать ребенка спать со стороны матери;
- ✓ ни в коем случае не ложиться спать рядом с ребенком в состоянии алкогольного опьянения;
- ✓ постараться отказаться от курения (курение родителей также увеличивает риски СДВС).

В отдельную комнату ребенка можно переселять после года. Каждый случай стоит рассматривать индивидуально: готов ли ребенок, нужно ли это родителям. Идеального рецепта не существует.

2. После переселения ребенок может приходить в кровать родителей

Периодические пробуждения нормальны для ребенка. Более того, мы, взрослые, тоже просыпаемся ночью, но не помним этого, поскольку нас окружают привычные для сна условия. Некоторые дети могут заснуть сами, без помощи родителей, другие нет, и это не считается патологией. Но если конкретной семье это не удобно, родители устают, можно работать с причинами пробуждений и постепенно обучать ребенка засыпать самостоятельно.

Причин, почему ребенок просыпается среди ночи с плачем, много. Вот лишь часть из них:

- кризис сепарации,
- привычка ребенка засыпать с помощью родителей,
- страхи у более старших детей,
- перевозбуждение ребенка в течение дня и перед сном (в связи со стрессами, переездами, освоением новых навыков, дополнительными занятиями),
- нарушения режима.

Нарушениями сна занимается невролог-сомнолог или консультант по детскому сну. В 99% случаев специалисту будет достаточно информации от родителей, а для этого полезно вести дневник сна. Специалист проанализирует его, оценит историю жизни и развития ребенка, условия сна, расспросит о психологической атмосфере в семье.

Иногда у детей во сне случаются так называемые «ночные терроры» — состояния, когда ребенок просыпается с плачем и успокаивается только через некоторое время. В случае, если родителей беспокоят странные

движения ребенка во сне, будет здорово показать специалисту видеозапись этих движений. Иногда это помогает избежать дополнительных исследований.

3. Каждая семья может выбрать свой ритуал сна

Ритуал перед сном индивидуален для каждой конкретной семьи. Под ритуалом подразумеваются последовательные действия, которые повторяются перед каждым ночным и дневным снами — они сигнализируют ребенку, что пришло время сна. В некоторых семьях принято:

- + принимать ванну перед сном;
- + читать книгу;
- + укладывать спать игрушки;
- + закрывать шторы и желать всем сладких снов.

Но вы можете придумать свой вариант — главное, чтобы ритуал не включал активные игры, просмотр мультиков и другие занятия, которые перевозбуждают ребенка.

После того, как ребенка уложили, приходит и проверять, спит ли он, вовсе не обязательно. Если он проснулся и может заснуть сам, постарайтесь ему в этом не мешать, если только вы не приходите кормить его грудью. Когда ребенка что-то беспокоит, он даст вам знать голосом или придет сам. Если все равно тревожитесь, можно использовать видеозапись и дистанционное наблюдение.

4. Одни ассоциации на сон можно заменить другими

Если ребенок часто просыпается ночью, попробуйте проанализировать несколько параметров, в том числе:

- сон и дневную активность ребенка;
- способы укладывания и ассоциации на сон;
- вечернее бодрствование;
- питание;
- условия для сна;
- наличие ритуала на сон;
- эмоциональное состояние ребенка.

Если частые пробуждения связаны с ассоциацией на сон, которая неудобна конкретной семье, их можно постепенно менять. Засыпание с грудью — на засыпание с шушуканьем или поглаживанием, а затем на засыпание с игрушкой или самостоятельное. Замена одних ритуалов другими не происходит мгновенно, это работа, в первую очередь для родителей.

5.Идеальная атмосфера для сна — та, что нравится вам и вашему ребенку

Сон в темноте считается более качественным — с наступлением темноты вырабатывается важный гормон мелатонин. Но дети постарше могут бояться темноты. Поэтому можно оставлять ночник с тусклым желтым светом. Стандартные рекомендации: температура в спальне — 18 — 22°C, влажность 40–60%.

Но идеальная атмосфера — та, что комфортна ребенку. Наблюдайте за ребенком и собой, пробуйте разные варианты, и тогда однажды услышите: «Мам, пап, хочу спать у себя в кроватке».