# <http://ladydiary.ru/detki/kolybelka-na-troih.html>

# Колыбелька на троих

Ваша знакомая с гордостью в голосе похвасталась, что новорожденный малыш спит «буквально с первых дней» отдельно? Вооружившись мнением психологов, можем заверить вас, что хвастать тут особо нечем! Важность телесного контакта мамы и малыша невозможно переоценить. Именно по этой причине новорожденную кроху выкладывают маме на живот и лишь спустя некоторое время, перерезают пуповину. Вот так трогательно и заботливо помогают маленькому человеку адаптироваться в новой для него обстановке внешнего мира. Мама рядом, а значит — все хорошо! Зачем же лишать малютку этого ощущения ночью? Ну а если рядом еще и папа, то безопасность гарантирована!

Первое знакомство ребенка с окружающим миром происходит благодаря тактильным ощущениям. Вот она, милая мамочка: теплая и пахнущая «мамой». И рядом еще кто-то родной…. Он не пахнет так сладко, как мама, но с ним тоже спокойно. Малыш познает мир, набирается опыта.

Некоторые мамы не могут избавиться от страха: «Я сплю, как «убитая» и могу причинить вред своему ребенку!» Так вы спали ДО появления своей малютки, а теперь материнский инстинкт научит вас спать чутко. Уж так задумано природой, что даже малейшее изменение в дыхании младенца, мама способна контролировать во сне. А если вы боитесь, что «новоиспеченный» папочка не выспится, то это — напрасно. Как раз у малыша для слез повода будет намного меньше, чем в одинокой кроватке. Вскоре, вы научитесь не просыпаясь, кормить грудью вашего ребенка. Ваш муж будет на малейший плач реагировать пресловутым «тшшш…» и, причем, не открывая глаз. Особенно важен совместный сон для малышей-искусственников. Даже, если мамину грудь заменила бутылочка с молоком, то теплое мамино дыхание и ее нежное прикосновение, восполнят этот «пробел».

*Однако существуют некоторые правила безопасного совместного сна:*

* Общий сон недопустим, если мама приняла лекарство, вызывающее сонливость или алкоголь.
* Щелей между кроватью и опорой (например, стеной) быть не должно.
* Укрывать младенца своим одеялом и укладывать его на свою подушку не нужно! У него должно быть свое постельное белье (мамина рука часто бывает лучшей подушечкой).

Обычно еще в роддоме мамы узнают о таком понятии, как «синдром внезапной младенческой смерти»: несовершенна дыхательная система младенцев, которая формируется постепенно с настройкой всех органов. И сон с мамой сводит эту проблему практически «к нулю».

**Когда же приучать ребенка к самостоятельному сну?**

Вы это почувствуете сами. Некоторые малыши готовы спать в отдельной постели уже в полгода, а другим сложно расстаться с мамой и в год. В любом случае, процесс приучения к самостоятельному сну, проведите грамотно и терпеливо. Если есть возможность прилечь рядом, то воспользуйтесь ею или посидите с ребенком рядышком. Спойте, расскажите что-нибудь. Будьте ласковы и похвалите малыша, что он такой «самостоятельный». Очень важны детали: белье с добрыми персонажами, любимая игрушечка рядышком и источник света, чтобы крохе было не страшно.

Похоже, это ваш малыш улыбается во сне? Видите, как хорошо вашему ему рядом с самыми родными людьми на планете!