



Многие мамочки испытывают настолько глубокий материнский инстинкт, что не хотя расставаться со своими чадами даже ночью. Однако такая блажь может иметь достаточно негативные последствия, как для самой мамы, так и для малыша. Оказывается, совместный ночной сон с родителями оказывает деструктивное влияние на формирование у ребёнка восприятия себя как самостоятельной обособленной личности, что потом проявляется во взрослой жизни и ставит палки в колёса на пути к поставленным целям.

Педиатры и детские психологи настоятельно рекомендуют новоиспечённым мамочкам использовать отдельные [кровати](#) для себя и для малыша. Конечно, соблазн уложить кроху поближе к себе и проспать всю ночь в обнимку, чрезвычайно велик, однако ему не следует поддаваться. Во-первых, человек не контролирует своих действий во сне, и, неудачно перевернувшись, кто-то из родителей может вполне придавить грудного ребёнка, нанести ему травму, сделать больно. Во-вторых, дети, которые с самого рождения спали с родителями, потом очень проблематично и болезненно «отрываются» от них, когда приходит время «переезжать» в личную детскую комнату. Практика знает массу случаев, когда у детей, которые с момента рождения спали вместе с родителями, случались целые нервные срывы и психические расстройства, при одной только мысли о том, что отныне им придётся спать одним, в отдельной комнате. Это большой стресс, который может нанести серьёзный удар по детской подвижной психике.

Физиология взрослого человека отличается от детской, поэтому и спальные места у родителей и маленьких детей должны быть разными по своим свойствам. И это ещё один аргумент специалистов, которые настоятельно рекомендуют приучать ребёнка спать отдельно с самых первых дней его жизни. Даже самый качественный ортопедический матрас, на котором взрослые чувствуют себя максимально комфортно, для маленького ребёнка может показаться твёрдым, словно он спит на досках. Естественно, это не может способствовать крепкому и здоровому сну – малыш может часто просыпаться, плакать, капризничать, без всяких видимых причин. Но стоит только купить для ребёнка отдельную детскую кроватку со специальным матрасом, учитывающим физиологию детского организма, как все эти проблемы уходят сами собой (конечно, если нарушение сна не связано с психическими расстройствами или физиологическими болезнями). Вот почему заботливые родители должны побеспокоиться о безопасности и комфорте сна своих малышей, обустроив им индивидуальные обособленные спальные места.

## **Медики озвучили, почему грудничков нельзя приучать спать с мамой**

Автор: Николь Риддель  
08.02.2014 00:08

---

Дата публикации: 10.02.14