



Безопасный совместный сон.

Краткое руководство.

Из книги Ла Лече Лиги «Сладкий сон: Стратегии для семей по уходу за грудничком ночью и в часы дневного отдыха» (Diane Wiessinger, Diana West, Linda J. Smith, Teresa Pitman *Sweet Sleep: Nighttime and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family // La Leche League International. 2014*)

Перевод: Оксана Дубовская

Редакторы: Елена Лямичева, Екатерина Локшина, Мария Заливанская

Отчаянно хотите спать? Надоело вставать? Ваш ребёнок не может спать один?

Мы рекомендуем вам проверить каждый пункт в рамках программы "Семь правил безопасного сна" ниже, тем самым, обезопасив себя в плане СВДС. Эти правила можно также использовать в качестве шпаргалки и значительно уменьшить другие риски всего за несколько шагов. Выполните следующие шаги для "безотлагательного налаживания совместного сна" и вы сможете лучше выспаться уже сегодня ночью (если хотите, можете повторить это и завтра).



СЕМЬ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО СНА

ВЫ:

- 1 Не курите
- 2 Трезвы (не употребляете наркотики, алкоголь или лекарства, которые вызывают у вас сонливость)
- 3 Кормите грудью



ВАШ МАЛЫШ:

- 4 Доношен и здоров
- 5 Не спелёнут, в комбинезончике или легкой пижамке
- 6 Лежит на спине, когда не сосёт грудь



ВЫ ОБА:

- 7 Находитесь на безопасной поверхности



Как сделать кровать безопасной?

1. Малыш спит с вами и отдельно от всех остальных членов семьи - вашего партнёра, других детей, а также домашних животных.
2. Расстелите постель. Снимите с неё всё лишнее, оставьте только тонкий матрасник (если вы его используете) и матрас. Всё остальное уберите.
3. Положите обратно свои подушки, простыню и лёгкое одеяло или плед. Не нужно использовать никаких супертяжёлых покрывал или одеял.
4. Положите ребёнка на спину посреди кровати. Ложитесь рядом с ним, на бок и лицом к малышу, чтобы его лицо находилось примерно на одном уровне с вашей грудью. Если ваша кровать стоит у стены, ложитесь между малышом и стеной.
5. Кормите грудью малыша и постарайтесь немного поспать.

Вот и всё. Простой, быстрый и научно обоснованный способ организации совместного сна. Только на одну ночь.

Подробности и исследования вы найдёте в главе 2 книги «Сладкий сон».