

Να κοι

[Ορθοδοξία](#)



Από: Ζηνοβία

Κυριαζοπούλου

Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά του co-sleeping.

Τα υπέρ

Τα τελευταία χρόνια ενισχύεται διαρκώς το κίνημα που υποστηρίζει αυτό που, παρά τις υποδείξεις των ειδικών, εκατομμύρια γονείς σε όλο τον κόσμο επιλέγουν να κάνουν: Να κοιμούνται μαζί με τα μωρά τους. Σύμφωνα με τον γκουρού του co-sleeping (όπως λέγεται στην άλλη μεριά του Ατλαντικού η συνήθεια αυτή) και συγγραφέα του βιβλίου «Sleeping with your baby» Τζέιμς ΜακΚένα, «όταν τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας, το να κοιμούνται τα μωρά κοντά στους γονείς τους έχει μόνο πλεονεκτήματα για όλους». Ο αμερικανός καθηγητής Ανθρωπολογίας και διευθυντής του Κέντρου Συμπεριφορικών Σπουδών στο Πανεπιστήμιο Notre Dame στην Ιντιάνα των ΗΠΑ, υποστηρίζει ότι, **όταν κοιμόμαστε κοντά στα παιδιά μας, είναι πιο εύκολο να ανταποκριθούμε εάν κλάψουν**

ή εάν βουλώσει η μυτούλα τους και δεν μπορούν να αναπνεύσουν καλά, εάν χρειάζεται να τα σκεπάσουμε ή να τα ξεσκεπάσουμε, να τα χαϊδέψουμε ή να τα νανουρίσουμε. Έρευνες έχουν δείξει ότι με τον τρόπο αυτό ρυθμίζονται καλύτερα σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού του μωρού, όπως η αναπνοή του, ο καρδιακός ρυθμός και η θερμοκρασία του σώματος. Επιπλέον, όταν η μητέρα είναι κοντά στο μωρό, διευκολύνεται σημαντικά στο θηλασμό, κυρίως κατά τη διάρκεια των νυχτερινών γευμάτων, κι έτσι ενθαρρύνεται να θηλάσει πιο πολλούς μήνες, προσφέροντας τα θαυμαστά οφέλη του μητρικού γάλακτος στο παιδί για περισσότερο καιρό.

Η ίδια η φυσιολογία του ανθρώπινου οργανισμού συνηγορεί στο να κοιμόμαστε κοντά, λέει ο ΜακΚένα. **«Τα δικά μας μωρά, αντίθετα με ο, τι συμβαίνει σε άλλα θηλαστικά, δεν μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους και χρειάζεται να είναι δίπλα σε άλλους ανθρώπους.** Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει μόλις το 25% του μεγέθους του εγκεφάλου ενός ενηλίκου και, για να αναπτυχθεί πλήρως, το μωρό έχει ανάγκη να είναι σε συνεχή επαφή και εγγύτητα με το σώμα της μητέρας του – το μόνο περιβάλλον στο οποίο ένα βρέφος μπορεί πραγματικά να προσαρμοστεί». Και ο ΜακΚένα καταλήγει: «Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους παράγοντες, βγάζουμε το συμπέρασμα ότι η καθιέρωση της συνήθειας τα μωρά να κοιμούνται στο δικό τους δωμάτιο είναι περισσότερο κοινωνικό και λιγότερο φυσιολογικό ή ψυχολογικό ζήτημα».

Τα κατά

Ο ύπνος δεν είναι σημαντικός μόνο για τα μωρά, αλλά και για τους ενηλίκους – πόσο μάλλον για τους νέους γονείς που βλέπουν το σπίτι τους, το καθημερινό τους πρόγραμμα και τις συνήθειές τους να αναστατώνονται από τον ερχομό ενός παιδιού στη ζωή τους. Επιλέγοντας να κοιμούνται στον ίδιο χώρο μαζί του, αυξάνουν τις πιθανότητες να στερηθούν μερικές ώρες συνεχόμενου, ανενόχλητου ύπνου, που θα τους βοηθούσε να γεμίσουν τις μπαταρίες για να αντεπεξέλθουν στις υποχρεώσεις της επόμενης μέρας. Επιπλέον, ενδέχεται να θιγεί η προσωπική σχέση του ζευγαριού, αφού ο «ιδιωτικός» χώρος της κρεβατοκάμαρας δεν αφορά πια μόνο τους δύο αλλά και το παιδί.

Ένας ακόμα λόγος για τον οποίο θα έπρεπε ίσως να το ξανασκεφτείτε, λένε οι παιδοψυχολόγοι, είναι πως ο ύπνος κοντά στους γονείς είναι μια συνήθεια που δύσκολα θα κόψετε όταν αποφασίσετε ότι η ηλικία και οι ανάγκες του παιδιού δεν απαιτούν τη συνεχή παρουσία σας δίπλα του. **Ένα μεγαλύτερο παιδί θα δυσκολευτεί να καταλάβει για ποιο λόγο οι γονείς του δεν το «θέλουν» πια κοντά τους.** Αντίθετα, όσο πιο μικρά είναι, τόσο πιο εύκολα προσαρμόζονται σε οποιαδήποτε αλλαγή ή ρουτίνα. Το να έχει το παιδί τον προσωπικό του χώρο είναι πολύ σημαντικό για την ανεξαρτητοποίησή του και την ανάπτυξη της αυτονομίας του, και ψυχολογικά και πρακτικά. Έχοντας το δικό του χώρο, το παιδί

μπορεί να απομονωθεί όταν το επιθυμεί, μπορεί να σκεφτεί και να χαλαρώσει, αναλαμβάνει ευθύνες, διαμορφώνει το χώρο του και παίρνει πρωτοβουλίες κτλ. Τέλος, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι το να κοιμάται ένα μωρό μαζί με τους γονείς του μπορεί να αποβεί ακόμη και επικίνδυνο για τη ζωή του, εάν δεν έχουν ληφθεί κάποια απαραίτητα μέτρα για την ασφάλειά του. Εάν δεν είστε διατεθειμένοι να τηρήσετε τους κανόνες ασφαλείας με ευλάβεια, θα ήταν ίσως καλύτερο να έχει ο καθένας το δωμάτιό του!

Για να είναι ασφαλές το μωρό σας, όταν κοιμάται μαζί σας:

- Ποτέ μην καπνίζετε στο υπνοδωμάτιο.
- Εάν κοιμάστε στο ίδιο κρεβάτι, βεβαιωθείτε ότι το στρώμα εφαρμόζει καλά και δεν υπάρχουν χάσματα όπου μπορεί να στριμωχτεί το κεφάλι του.
- Ποτέ μην κοιμάστε μαζί με το μωρό πάνω σε καναπέδες, πολυθρόνες, στρώματα νερού ή άλλες εύκαμπτες και μαλακές επιφάνειες.
- Μην κοιμάστε μαζί, εάν έχετε καταναλώσει αλκοόλ ή φάρμακα, εάν είστε υπερβολικά κουρασμένοι, και γενικά εάν πιστεύετε ότι δεν θα μπορείτε να ξυπνήσετε εύκολα.
- Προτιμήστε το μωρό να κοιμάται στο δικό του κρεβατάκι κοντά στο δικό σας (στο εμπόριο, μπορείτε να βρείτε κούνιες που προσαρμόζονται από τη μία πλευρά τους στο κρεβάτι σας).
- Ποτέ μην αφήνετε ένα μωρό να κοιμάται κοντά σε ένα μεγαλύτερο παιδί.
- Μην αφήνετε το μωρό στο κρεβάτι σας χωρίς επίβλεψη.

Με τη συνεργασία της **Βάσως Μακαρώνη** (ψυχολόγος – παιδοψυχολόγος).

Πηγές: imommy-kids.in.gr