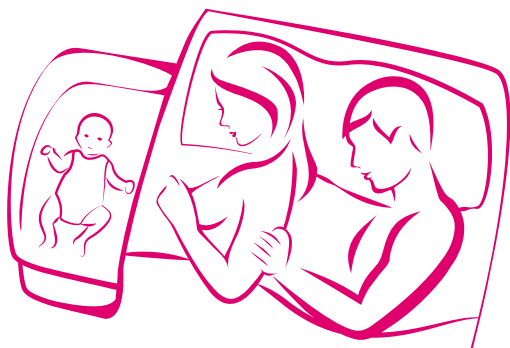




# Zajedničko spavanje s djetetom

## Ako zajedničko spavanje nije vaš izbor:

Malen broj roditelja doživljava teškoće s djetetom u vlastitom krevetu. Za njih je idealno rješenje krevetić prislonjen uz roditeljski krevet, sa skinutom ogradicom na strani do roditelja i popunjenom rupom između krevetića i roditeljskog kreveta. Ovakav način spavanja pruža mogućnost nesmetanog odmora, dok istovremeno zadovoljava potrebu djeteta za vašom neposrednom blizinom.



*Dijete spava na leđima u posebnom krevetiću bez bočne stranice, uz majčinu stranu kreveta.*

Ako ste nesigurni, trebate informaciju ili podršku u dojenju, potražite pomoć

pomaže uspostavi i održanju dojenja



Mliječna staza, edukativni film udruge Roda i UNICEF-a



Rodina Facebook grupa za dojenje



Rodini edukativni materijali



**Rodin SOS telefon za dojenje:**  
091 22 77 220 / 01 61 77 520  
Radni dani i blagdani od 17 do 20h  
/ vikendi od 15 do 20h

Ovaj letak izradila je udruga Roditelji u akciji - Roda uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj letka u isključivoj je odgovornosti udruge Roda i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.



Prednosti zajedničkog spavanja jesu brojne, a odnose se ne samo na dojenje, nego i na ukupan razvoj djeteta:

## Prednosti zajedničkog spavanja za razvoj djeteta:

- Neurološki odgovor djeteta na majčin miris i dodir zbog kojega se regulira djetetova temperatura, disanje, hormon stresa i oksigenacija
- Lakše povezivanje roditelja s djetetom i zadovoljavanje djetetovih potreba
- Smanjen tzv. strah od odvajanja u djeteta
- Djeca koja kao mala spavaju s roditeljima, kasnije su samostalnija od svojih vršnjaka, imaju bolje rezultate u školi, više samopouzdanja i manje zdravstvenih problema.

## Prednosti zajedničkog spavanja za dojenje:

- Uspješnije i dulje dojenje
- Više stope dojenja i lakše prakticiranje dojenja na zahtjev
- U slučaju viroza, gripa i sličnih bolesti tijekom dojenja blaži zbog dojenja na zahtjev i izloženosti djeteta majčinim antitijelima
- Noćno dojenje može pridonijeti povećanju količine mlijeka
- Dojenje je olakšano jer majka ne mora ustajati iz kreveta i razbuđivati se kako bi podojila dijete više puta tijekom noći. Dovoljna količina sna pridonosi boljem rapoloženju majke, lakšem ispunjavanju majčinske uloge i većem osjećaju zadovoljstva majčinstvom.



## Druge prednosti zajedničkog spavanja s dojenim djetetom:

- Manja vjerojatnost sindroma iznenadne dojenačke smrti, SIDS-a
- Roditelji i njihova djeca koji spavaju u zajedničkom krevetu spavaju dulje i kvalitetnije.



*U zajedničkom krevetu dijete spava na leđima, uz majku. Djetetova glava je u visini majčinih dojki, tako je tjeme djeteta u neposrednoj blizini majčinoga nosa.*

## Zapamtite!

Znanstvena istraživanja potvrđuju dobrobiti spavanja dojenčeta uz majku, u zajedničkom krevetu. Ne postoje dokazi koji bi podržali rasprostranjeno mišljenje kako je zajedničko spavanje štetno za psihičko i fizičko zdravlje djece ili da je za njih ugrožavajuće, pod uvjetom da se pridržavate uputa o sigurnom zajedničkom spavanju.

## Upute za sigurno spavanje s djetetom:

- Dijete spava na majčinoj strani kreveta, između majke i zida ili majke i zaštite koja osigurava da dijete ne padne s kreveta. Plahte moraju biti zategnute, a posteljina ne smije pokrivati glavu djeteta.
- Usta djeteta smještena su u visini majčine dojke. Tako je nos majke u visini djetetova tjemena, što utječe na zaštitne reakcije majke i tijekom sna.
- Zajedničko spavanje sigurno je na površini kao što je tvrd madrac, bez jastuka, igračaka, teških deka i pokrivača. Popunite eventualne udubine i prostore između madraca i kreveta, odnosno madraca i zida, zamotanim ručnicima ili tetra pelenama. Osigurajte prostor tako da se dijete ne može otkotrljati s kreveta
- Rizično je spavanje na kauču ili u naslonjaču s djetetom, kao i ostavljanje djeteta na tim površinama.
- Spavanje u zajedničkom krevetu je rizično ako su roditelji pušači (pa i ako je majka u trudnoći pušila, a nakon poroda ne puši), ako su prije spavanja konzumirali alkohol ili droge, uz roditelje koji su izrazito pretili te uz roditelje koji uzimaju lijekove koji omamljuju ili uspavljaju.
- Najsigurniji je položaj za spavanje djeteta na leđima. Nemojte stavljati malo dijete u krevet na trbuh ili bok. Kad svlada vještinu okretanja, dijete će samo promijeniti položaj.
- Odjenite dijete u praktičnu, sigurnu odjeću, bez vezica, i osigurajte da može slobodno micati ruke i noge. Nemojte previše utopiti dijete - u obiteljskom krevetu dovoljno je toplo.