

Družinska postelja

Verjetno se je večina staršev že srečala s situacijo, ko jih je sredi noči zbudil otroški jok, ki je bil izraz otrokovega strahu pred osamljenostjo v tihi temni noči ali pa hudih sanj, zaradi katerih se je prebudil in ni mogel ponovno zaspati. Morda vas je nadobudni malček celo obiskal v spalnici in si poskusil najti varno zavetje med toplima telesoma njemu najdražjih oseb? Običajno vprašanje staršev ob podobnih situacijah se glasi: »Ali naj ustrežem otrokovi želji, da bi prespal preostali del noči v zakonski postelji? Ali ga ne bom na ta način razvadil/a in bo postala to običajna praksa? Ali je to v resnici dobro za otroka? Ali ne bo to ogrozilo najinega (starševskega) intimnega življenja?« V članku bom predstavila poglede različnih strokovnjakov, ki ponujajo pomirjujoče odgovore na tovrstna vprašanja, in izkušnje mnogih staršev v zvezi s prastarim, že nekoliko pozabljenim konceptom družinske postelje, ki pa se ponovno uveljavlja.

Družinska postelja je izraz, ki pomeni spanje družinskih članov v isti postelji oz. na istem ležišču: enega ali obeh staršev in vsaj enega od otrok. Pravzaprav je družinska postelja stara toliko kot človeštvo, le zadnjih 150 let dajejo starši v zahodnih kulturah spat najmlajše otroke (pre)zgodaj v drugo posteljo, čemur praviloma zelo kmalu sledi tudi prestavitev v drugo sobo. Dr. W. Sears, ameriški pediater in oče osmih otrok, je zbral izkušnje več kot 5.000 staršev s spalnimi navadami njihovih družin. Ugotovil je, da je za družino najprimernejša ureditev spanja, pri kateri se vsi družinski člani počutijo najbolje in najbolje spijo. To pomeni, da se morata najprej partnerja pogovoriti o svojih stališčih do spanja z otroki v isti postelji, nato pa je treba prisluhniti otroku. Otroci vsaj do dveh let so praviloma navdušeni nad to idejo.

Mnenja strokovnjakov v zvezi s konceptom družinske postelje niso enotna. Seveda pa je izbira, ali bodo spali skupaj z otroki ali ne, na strani staršev. Starši prepogosto vidijo le nekatere senčne plati tovrstne prakse, ki jim jih ponavadi posredujejo »dobronamerni« sorodniki ali znanci (razvajenost otroka, strah pred tem, da bodo »pomečkali« otroka, strah pred incestnimi vzgibi, omejitve v partnerskem spolnem življenju), svojemu srcu, ki jim pogosto velewa drugače, pa si zaradi nepoznavanja številnih pozitivnih vidikov ne upajo prisluhniti. Katere so torej pozitivne plati koncepta družinske postelje?

Družinska postelja je najbolj naraven način spanja

Novorojenček se je, preden se je rodil, celih devet mesecev razvijal in tudi spal v kar najbolj neposrednem stiku z materjo in bil od nje popolnoma odvisen. Navadil se je njenega ritma dihanja, bitja srca in drugih fizioloških ritmov ter njene toplote. Skupno spanje mu omogoča, da je tudi po rojstvu še vedno v znatno večji meri, kot bi bil sicer, v stiku s temi, zanj zelo pomirjujočimi dejavniki. To je zelo pomembno za optimalen telesni in duševni razvoj, za katerega potrebuje otrok poleg ostalih dejavnikov tudi veliko telesnega dotikanja, česar je pri spanju poleg staršev na pretek.

Matere spijo v družinski postelji bolje

Vse matere poznajo občutek zaskrbljenosti, če novorojenčka ni ob njih. Skrbi jih, ali je z otrokom vse v redu. Raziskave so pokazale, da je zaskrbljenost večja z naraščanjem razdalje med njima. Mati in otrok, ki spita v isti postelji, uskladita ritme spanja, tako da se uskladijo njuni spalni ciklusi. Faze sanjanja in globokega sna se uskladijo in pogosto se mati ponoči zbudi približno pol minute pred dojenčkom. Tako materin spanec ni toliko moten in se kljub morebitnim pogostim prekinitvam bolje spočije.

Nočno dojenje je mnogo preprostejše

Materi ponoči ni treba vstati, iti do posteljice ali celo v drug prostor, dvigniti otroka, ga nesti v posteljo, ga podojiti in obratno, temveč lahko v polsnu podoji še napol spečega otroka. Na ta način je nočno dojenje preprostejše, saj se mati zjutraj pogosto sploh ne spomni, kolikokrat je ponoči dojila.

Družinska postelja krepí pozitivno naravnost otrok do spanja

Otrok se veseli spanja in se ne boji teme, saj ve, da bo v bližini staršev, da se bo počutil prijetno in bo varen, ker lahko starša že ob najmanjšem znaku vznemirjenosti ali strahu malčka pomirita.

Otroci, ki spijo v družinski postelji, so mirnejši

Majhen otrok še ne razume, da ponoči ni deležen tolikšne pozornosti kot podnevi, poleg tega pa še nima razvitega koncepta konstantnosti objekta. Ne razume, da so starši čisto blizu njega, takoj za vogalom v sosednji sobi, zato se lahko zelo prestraši, ko se ponoči zbudi v temi in je sam.

Manjša je možnost nenadne nepričakovane smrti dojenčkov

V kulturah, kjer spijo otroci skupaj s starši na istem ležišču (npr. na Japonskem), poročajo o manj primerih "smrti v zibki".

Pozitivne izkušnje očetov

Očetje se mnogokrat tako počutijo bliže svojim otrokom. Na nek način lahko nadomestijo tudi del časa, ki ga zaradi prezaposlenosti niso mogli z otroki preživeti čez dan.

Dolgoročni pozitivni vplivi na otroke

Starši, v nasprotju s prepričanjem nekaterih, poročajo, da so bili malčki, ki so spali skupaj s starši, v kasnejših letih zelo samostojni, čustveno stabilni in tudi disciplinsko dokaj neproblematični.

Na začetku sem omenila tudi nekatere omejitve, ki jih prinaša koncept družinske postelje. Njihovega obstoja ne kaže zanikati, čeprav jih je neprimerno manj kot pozitivnih, hkrati pa so ob zadostni motiviranosti praviloma tudi lažje obvladljive, kot je videti na prvi pogled.

Strokovnjaki ugotavljajo, da je možnost, da bi starši, ki niso pod vplivom omamnih snovi (alkohol, pomirjevala, različnih drog), s svojim telesom med spanjem nehote zadušili otroka, izjemno majhna. Otrokova prisotnost je namreč v zavesti staršev (zlasti matere) močno zasidrana tudi med spanjem.

Po rojstvu otroka je partnerski odnos staršev pogosto postavljen pred pomembno preizkušnjo, predvsem v njegovem seksualnem vidiku. Partnerski odnos morata starša seveda negovati, saj predstavlja temeljni steber urejene družine. S tem ko se odločita za koncept družinske postelje, se soočita z dodatnimi omejitvami, vendar hkrati tudi z novimi izzivi v svojem spolnem življenju, kar zahteva od njiju nekaj več ustvarjalnosti in prilagajanja kot sicer. Kje pa piše, da se intimno življenje dogaja le v zakonski postelji za vrati spalnice?

In kako dolgo naj bi otroci spali pri starših?

Malčki, ki so dobrodošli v postelji staršev, jo običajno samostojno zapustijo med drugim in tretjim letom starosti. Dobro je, da imajo svojo posteljo, tudi če spijo pri starših, saj morajo starši malčkovo spontano pobudo, da bi spali v svoji postelji, seveda podpreti. Občasno, zlasti kadar jih je strah ali imajo hude sanje, se lahko tudi po samostojni odločitvi malčka za spanje v svoji postelji, še pojavi povsem normalna želja, da bi spali pri starših, vendar so takšne potrebe vedno redkejše.

Irena Dvojmoč Kotnik, dipl. psih., svetovalka za dojenje pri LLLI

Posodobljeno: november 2014

Reference

- Sears, William (1987). *Nighttime Parenting. A La Leche League International Book. Franklin Park, Illinois.*
- Thevenin, Tine (1987). *The Family Bed. Avery Publishing Group Inc. Wayne, New Jersey.*
- Torgus, Judy; Gotsch, Gwen (eds.). *The Womanly Art of Breastfeeding. La Leche League International. Schaumburg, Illinois.*