

VAI IR DROŠI VECĀKIEM NAKTĪ GULĒT AR ZĪDAINI VIENĀ GULTĀ?

Nakts vidus, neizgulējušies vecāki un raudošs zīdains. Situācija, kuru pieredzējuši teju visi vecāki. Vai šādā situācijā ņemt mazuli sev blakus vecāku gultā uz nakti vai nē? Vai ir kādi riski, kuri būtu jāapzinās, naktī gulot ar bērnu kopā vienā gultā?

Gulēšana vienā gultā ar mazuli ir plaši apspriests un neviennozīmīgi vērtēts jautājums gan speciālistu lokā, gan mediju vidē, gan dažādos sarunu forumos sociālajos tīklos. Jāņem vērā, ka pastāv dažādi kopā gulēšanas veidi – gultas koplietošana un istabas koplietošana. Istabas koplietošana ir tad, kad zīdains guļ vienā telpā ar vecākiem, bet viņam ir sava gulta, kura ir novietota vecāku guļvietas tuvumā, lai mazulis būtu skatiena un rokas stiepiena attālumā. Tāpat šajā gadījumā gultu var piestiprināt vecāku gultai, t.i., trīs mazuļa gultiņas malas paliek neskartas, bet tā mala, kas atrodas blakus vecāku gultai, ir nolaista vai noņemta, lai būtu viegli piekļūt mazulim. Savukārt gultas koplietošana ir tad, kad zīdains guļ vienā gultā, uz vienas virsmas ar vecākiem.

Runājot par gulēšanu vienā gultā ar zīdaini, bieži tiek izcelti pozitīvie piemēri, kuros vecāki dalās savā ilggadīgajā pieredzē, izaudzinot vairākus bērnus, guļot pirmos gadus ar viņiem vienā gultā, tādējādi nodrošinot mazulim gan nepieciešamo tuvību ar vecākiem, gan arī psiholoģisko drošību. Tomēr speciālisti norāda, ka šādos gadījumos ļoti svarīgi ir ņemt vērā arī iespējamos traumatisma riskus.

Kritieni no dažādām virsmām, tostarp gultām, ir viens no biežākajiem gūto traumu iemesliem zīdaiņiem Latvijā, ko apliecina Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) apkopotā detalizētā statistika par 2018. gada jūniju. Proti, atlasītajā laika periodā vairāk nekā puse no zīdaiņiem vecumā līdz viena gada vecumam (14 gadījumi), kuru traumas bijušas saistītas ar kritieniem (27 gadījumi), dažādos apstākļos bija izkrituši tieši no gultas. Visbiežāk zīdaiņi traumē tieši galvu, kas šinī vecumā ir proporcionāli lielāka un smagāka pret pārējo ķermeni, salīdzinot ar vēlāku vecumu. Jāņem vērā, ka minētā statistika ietver tikai tos gadījumus, kad vecāki vērsušies BKUS pēc palīdzības.

“Visdrošāk bērnam ir gulēt savā gultā, bet vienā istabā ar vecākiem. Gulēšana kopā ar vecākiem ir nedroša, jo pastāv risks bērnam no gultas izkrist, kas vecākiem, iespējams, nešķiet pārāk augsta, un gūt ļoti nopietnas traumas. Sekas ir smagas – tas var būt galvaskausa lūzums vai smadzeņu satricinājums. Lai bērns salauztu galvaskausu, pietiek ar kritienu no 30cm augstas gultas,” norāda **Bērnu Klīniskās universitātes slimnīcas speciālisti**, iesakot vecākiem ievērot piesardzības pasākumus, domājot par bērnam drošu miegu un vidi. Tāpat speciālisti norāda arī uz nosmakšanas riskiem, kas var rasties, ja nakts laikā, piemēram, sega vai spilvens nejauši pārklāj bērna galvu.

Psihologe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite **Diāna Zande**: “No drošības viedokļa skatoties, ir svarīgi bērnam atrasties savā gultiņā, nevis vienā gultā ar vecākiem, taču ir dažādi mazuļi – tādi, kuri arī bez īpašiem pieskārieniem var gulēt savā gultā, jo ir emocionāli stabili, viņiem temperamenta aspekts tāds ir. Savukārt, ir tādi bērni, kuriem ar dienas laikā sniegtiem pieskārieniem nepietiek, viņi ir ļoti nemierīgi, ātri satraucami. Šādiem bērniem, protams, mamma tuvums naktī ir ļoti svarīgs. Taču ir problēma, ka dažreiz vecāki nespēj to izvērtēt, nolasīt bērna vajadzības un radīt atbilstošu apkārtējo gulēšanas vidi.” D.Zande atgādina, ka mūsu kultūrā ir tradicionāli un dabiski pirmajos pāris gados gulēt ar bērnu vienā istabā. Tas ir normāli, ka bērns guļ savā teritorijā, bet vecāku gultas tuvumā, praktiski 50cm attālumā, kur mamma var naktī bērniņam pieskarties un būt tuvumā, bet neguļ uz vienas virsmas, tādējādi samazinot traumatisma riskus.

“Beznosacījuma mīlestība ir svarīgākais, ko vecāki spēj sniegt savam bērnam, lai spētu augt vesels un kļūt par psihoemocionāli veselu personību. Mīlēt savu bērnu nozīmē radīt drošu vidi viņa augšanai un attīstībai. Ir nepieciešams pavisam nedaudz, lai pasargāt bērnu no nelaimes, piemēram, neaizsniedzamā vietā novietot karstu kafijas krūzi, neļaut bērnam stāvēt pie atvērta loga, pasargāt no kritieniem un nodrošināt veselīgu miegu. Diemžēl statistika par pēkšņas negaidītas zīdaiņu nāves gadījumiem miegā ir iespaidīga, tādēļ Amerikas Pediātru Akadēmija un Eiropas jaundzimušo aprūpes organizācija ir izveidojusi vadlīnijas, svarīgākos nosacījumus, lai samazinātu pēkšņas negaidītas zīdaiņu miega nāves gadījumus,” **Latvijas Pediātru asociācijas** pārstāve Hedija Čupeca. Latvijas Pediātru asociācija min dažus no svarīgākajiem nosacījumiem – zīdaiņa gultā ir nepieciešams uzturēt minimālismu, izvairīties no spilveniem, rotaļlietām un citiem mīkstiem priekšmetiem, kā arī aizkariem, zīdains gultā jānovieto guļus uz muguras, tāpat arī matracim jābūt cietam un līdzenam, savukārt palagam - pieguļošam. Tāpat jāpiemin, ka arī gultiņas režģiem jābūt droši nostiprinātiem un to atstarpes nedrīkst būt lielākas par 6cm. Ja mamma iemieg ar bērnu rokās, pamostoties bērns jāieliek viņa gultā. Galvenais nosacījums – zīdainim ar vecākiem gulēt vienā istabā, bet ne vienā gultā. Ar visiem nosacījumiem var iepazīties šeit: <https://bit.ly/2scmNjU>