

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие	5
Об авторах	6
Введение	19
Как устроен детский сон?	29
Фиолетовая глава. Безопасный детский сон и условия сна	59
Синяя глава. Ритуалы перед сном	111
Голубая глава. Режим сна и бодрствования	133
Зеленая глава. Кормление и сон	163
Желтая глава. Сон в отдельной кроватке	181
Оранжевая глава. Вредные привычки	195
Красная глава. Самостоятельное засыпание	213
Особые ситуации	241
Азбука сна	269
Заключение	303
Благодарности	313
Библиография	317

ЧЕМ ДОЛЖНА
ПОМОЧЬ
ЭТА ГЛАВА?

Познакомиться
с авторами
и проектом

Разобраться, как
устроена книга

Получить
дополнительные
ссылки
на полезные
материалы

Узнать главные
мысли книги
за три минуты

ПРИВЕТСТВИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Об авторах
2. О проекте «Спи, малыш»
3. Как пользоваться книгой
4. Информация в книге — для сведения, а не для немедленного применения
5. Главные мысли за три минуты

ОБ АВТОРАХ



КСЕНИЯ АНТИПОВА

- ★ Создатель и руководитель проектов «Спи, малыш», «Ешь, малыш»
- ★ Сертифицированный консультант по детскому сну Gentle Sleep Coach (GSC)
- ★ Консультант по грудному вскармливанию
- ★ Член Международной ассоциации консультантов по детскому сну IACSC
- ★ Мама троих детей

Я развиваю проекты, которые помогают сделать родительство проще. Очень хочу, чтобы все малыши лучше ели и спали, а их мамы и папы были счастливее и здоровее. А еще большой поклонник метода дизайн-мышления. Постоянно исследую, как живут современные родители, что их беспокоит, тестирую новые идеи и воспитываю троих детей: Полину, Мишу и Федю.

Я рада, что мы создали и много лет развиваем проект «Спи, малыш», который помогает тысячам родителей каждый день. Теперь наша помощь может попасть к вам в руки вместе с этой красивой книгой. И я верю, что непростая работа родителей может стать чуть легче, если все в семье будут высыпаться.

ЮЛИЯ БОРОДИНА

- ★ Ведущий консультант по детскому сну проекта «Спи, малыш»
- ★ Детский психолог
- ★ Педагог
- ★ Сертифицированный консультант по детскому сну Gentle Sleep Coach (GSC)
- ★ Консультант по грудному вскармливанию
- ★ Член Международной ассоциации консультантов по детскому сну IACSC
- ★ Мама двоих детей

Я работаю с темой сна уже более девяти лет и имею огромный опыт поддержания ГВ при налаживании сна детей. Много работаю с семьями индивидуально, большинство вебинаров и статей проекта «Спи, малыш» принадлежат моему перу.

Моя страсть — узнавать что-то новое, постоянно учиться, чтобы сделать свою работу более эффективной, помогающей, — не дает мне покоя. Непрестанно совершенствуюсь, имею несколько дипломов о высшем образовании с отличием, но по-настоящему горжусь двумя взрослыми и вдумчивыми сыновьями: Симеоном и Ильей. Хочу поделиться с родителями своим опытом того, как можно сохранить мощную связующую нить с детьми в процессе воспитания и обучения.







С января 2015 г. мы помогаем русскоязычным родителям по всему миру укладывать детей спать. Но работать с темой детского сна мы начали еще на 10 лет раньше, когда родились наши первенцы. Именно тогда мы стали ценить сон, стали понимать, как непросто бывает родителям, как быстро растет и развивается ребенок. И как быстро меняется привычное и вроде бы уже налаженное — режим, сон, навыки.

Еще мы поняли, что родительство — это постоянный поиск компромисса между комфортом родителей и комфортом ребенка. За годы работы с тысячами семей мы нашли работающую идею такого компромисса.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам лучше понять своего малыша и то, что с ним происходит, а также найти варианты решения для большинства непростых ситуаций и выбрать из них те решения, которые подойдут именно вашей семье.

О ПРОЕКТЕ «СПИ, МАЛЫШ»

Мы придумали проект «Спи, малыш», потому что знаем, каково это — быть родителями плохо спящих детей. Мы знаем, что родительство — это огромный труд, усталость, бессонные ночи, одинаковые дни. Но еще родительство — это много любви и радости, новый опыт и постоянный поиск информации.

Мы создали уникальный поддерживающий проект, мы помогли многим семьям, мы постоянно учились и продолжаем это делать, мы узнали много нового, прошли на практике тысячи сложных случаев с самыми разными малышами и с самыми разными родителями, стали опытнее и мудрее. Мы получили тысячу отзывов. Мы любим наш проект и знаем, что «Спи, малыш» помогает родителям в их непростой, но счастливой работе.

ЭТУ КНИГУ ХОРОШО ДОПОЛНЯЮТ



САЙТ

SpiMalysh.ru



БЛОГ



t.me/SpiMalysh



РАССЫЛКА



t.me/SpiMalyshBot



О ПРОЕКТЕ «СПИ, МАЛЫШ»



- 1.** 2015 год — старт работы проекта.



- 5.** 5 000 000 человек посещают сайт SpiMalysh.ru



- 2.** В команде — психологи, врачи, консультанты по ГВ и сну.



- 6.** 1000 отзывов на сайте.



- 3.** Все специалисты прошли обучение и сертификацию в США и России.



- 7.** 25 лет мягкой методике, по которой работает проект «Спи, малыш».



- 4.** 57 000 клиентов из 101 страны мира.



- 8.** Авторы — члены Международной ассоциации консультантов по детскому сну (IACSC)

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Если вы ждете ребенка или у вас уже есть ребенок, которому еще не исполнилось трех лет, — эта книга для вас.

Мы поделились в книге своим большим опытом налаживания сна детей, при этом рассказали все доступно и наглядно. Поделились хитростями и тонкостями этого процесса, чтобы все уставшие родители смогли найти ответы на свои вопросы.

У нас не было цели пощеголять знаниями о сложной организации сна и исследованиях в этой области: все должно быть ясно, безопасно и иметь практическую пользу в деле налаживания сна малышей. Мы добавили полезные советы, лайфхаки, красочные иллюстрации, схемы, таблицы и инфографику, которые помогут вам быстро разобраться в этой теме. Если захочется нырнуть в тему глубже, найти более научный подход, мы щедро делимся ссылками и информацией о проведенных исследованиях, книгах, работах, статьях, наблюдениях на тему детского сна.



НЕ ЛЕНИТЕСЬ ПЕРЕХОДИТЬ ПО QR-КОДАМ, КОТОРЫЕ МЫ РАЗМЕСТИЛИ НА ПОЛЯХ НАШЕЙ КНИГИ. QR-КОДЫ — ЭТО ССЫЛКИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И ВИДЕО, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ПОМОГУТ НА ПУТИ К ХОРОШЕМУ СNU.

ЧТОБЫ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ QR-КОДОМ



1. Включите камеру своего телефона.



2. Наведите камеру на QR-код.



3. Программа предложит вам переход по ссылке.



4. Переходите и читайте/смотрите.

- ★ В нашей книге вы найдете пошаговый план налаживания сна для малышей от рождения до трех лет.
- ★ Мы предлагаем двигаться от простого к сложному — от корректировки условий сна к самостоятельному засыпанию ребенка.
- ★ Каждый следующий этап работы — это шаг к спокойному сну. Для наглядности этапы раскрашены в разные цвета, словно мы рисуем радугу хорошего сна малыша.
- ★ Каждая глава снабжена инфографикой и схемами.
- ★ Во многих главах есть разбор часто задаваемых вопросов от родителей.
- ★ QR-коды — это ссылки на дополнительные видео или исследования, которые могут помочь на пути к хорошему сну.

ИНФОРМАЦИЯ В КНИГЕ — ДЛЯ СВЕДЕНИЯ, А НЕ ДЛЯ НЕМЕДЛЕННОГО ПРИМЕНЕНИЯ.



Прежде чем вы начнете читать нашу книгу и применять на практике все советы, хотим напомнить одну простую вещь: если сейчас вас устраивает то, как спит малыш и вся семья, если все высыпается, то вам не нужно срочно менять режим или привычки засыпания. Вам не стоит ничего ломать просто потому, что режим или способ укладывания не похож на тот, что описан в нашей книге.

Здорово, если вы настроены на изучение темы сна и следование ритмам дня ребенка. Но если у вас сейчас нет сил, времени и желания отслеживать признаки усталости, следовать режиму, искать расслабляющие ритуалы, это не значит, что вы какие-то не такие родители. Вы знаете своего ребенка лучше всех! Если при этом у малыша отличное настроение, значит, вы гибко подстроили жизнь семьи под его потребности.

Вся информация, которую вы найдете в книге, базируется на исследованиях, разработках неонатологов, педиатров, перинатальных детских психологов и сомнологов. Даже если советы исходят из очень уважаемого источника, не торопитесь применять их сразу. Подождите день-другой, обдумайте, насколько та или иная рекомендация уместна и полезна для вашей семьи. Любой совет хорош, если он подходит именно вам.

Если вас всё
устраивает,
то ничего менять
не нужно!





МЫ ВСЕ ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ, КАЖДОМУ ПОДОЙДЕТ И ОТЗОВЕТСЯ ЧТО-ТО СВОЕ. ВЫ МОЖЕТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАШИМИ СОВЕТАМИ, А МОЖЕТЕ УЛЫБНУТЬСЯ, УДИВИТЬСЯ И НЕ ПРИНЯТЬ ИНФОРМАЦИЮ В КАЧЕСТВЕ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ!

Невозможно дать рекомендацию, которая подойдет для всех малышей без исключения. И маленькие, и взрослые — все мы очень разные, поэтому к каждому нужен свой подход. Мы только помогаем его найти! В книге мы предлагаем много идей, которые помогут вам разыскать тот самый ключик к сну своего малыша.

НАША КНИГА — ЭТО 10 ПРАКТИЧЕСКИХ ГЛАВ О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ СОН РЕБЕНКА ЛУЧШЕ.



- 1.** В первой главе книги мы рассказали о том, как устроен детский сон, и о том, как применять теорию сна на практике. Эта глава важна для всех родителей, чтобы снизить ожидания и разобраться, как действительно спят малыши в первые три года жизни. Пожалуйста, прочитайте эту главу, чтобы знать, чего ожидать от малышей в каждом возрастном периоде. Это даст вам возможность не растеряться, когда произойдут важные «сонные события» вроде регресса сна или изменения режима, связанные с переходом на меньшее количество периодов сна днем.

- 2.** «Цветные главы» — это дуги нашей радуги, ступени к хорошему сну.

Читайте по порядку. Не торопитесь. В каждой «цветной» главе есть подраздел о возрастных особенностях малышей.

- 3.** «Азбука сна» — красочный глоссарий. В «Азбуке сна» мы собрали все термины, связанные с детским сном, и дали им простое, но емкое определение. Если вы столкнулись в тексте книги с каким-то термином или понятием и не знаете, о чем речь, открывайте «Азбуку сна».
- 4.** Список книг, статей и научных исследований, на которые мы ссылаемся в тексте, приведен в конце книги. Все ссылки собраны в специальном сервисе нашей книги SpiMalysh.ru/book.
- 5.** Если хотите поделиться тем, как спит ваш ребенок, рассказать, что в книге было полезно, а что совсем не сработало, похвалить нас, поругать или указать на опечатку, пишите на book@spimalysh.ru.

СЕРВИС ДЛЯ КНИГИ «СПИ, МАЛЫШ»

В книге мы ссылаемся на многие исследования, статьи, книги, полезные видео и товары. Для того чтобы вы без труда нашли всю дополнительную информацию, мы создали сервис для книги «Спи, малыш». Ищите его на сайте SpiMalysh.ru/book или по QR-коду ниже.

С ПОМОЩЬЮ СЕРВИСА ДЛЯ КНИГИ «СПИ, МАЛЫШ» ВЫ МОЖЕТЕ:

1. Познакомиться с авторами.
2. Скачать памятки и чек-листы.
3. Посмотреть дополнительные видео.
4. Найти ссылки на исследования, статьи, приложения и книги.
5. Получить скидки на услуги проекта «Спи, малыш» и рекомендованные товары.
6. Купить книгу в подарок.
7. Оставить отзыв о книге.



Сервис для книги
«Спи, малыш»:
SpiMalysh.ru/book

Спасибо, что выбрали нашу красивую книгу!

С заботой о мамах и папах,

Ксения Антипова и Юлия Бородина

ГЛАВНЫЕ МЫСЛИ ЗА ТРИ МИНУТЫ

- ★ Ребенок спит совсем не так, как взрослый, и часто пробуждается. Это связано с тем, что архитектура сна ребенка отличается от сна взрослого, а для того чтобы заснуть, ему нужно много помощи мамы и папы. Где-то вы можете поправить ситуацию, а где-то остается только смириться.
- ★ Нормы сна широки и индивидуальны. Таблицы даны родителям для ориентира. Не стоит всегда смотреть на цифры, главное для вас — настроение и самочувствие малыша.
- ★ Хорошо бы знать, что происходит с ребенком в каждый возрастной период. Что меняется, какие навыки малыш приобретает. Это даст вам спокойствие при резких изменениях в его режиме или сне.
- ★ Безопасная организация сна — это то, что спасает жизнь. Это самое важное. Не нужно бояться. Нужно взять чек-лист и проверить место сна ребенка на безопасность. А потом спать спокойно, зная, что вы сделали все, что от вас зависит.
- ★ Наладить условия сна — простой способ сделать сон лучше. Приведите в порядок условия сна, и вы поможете малышу и себе лучше спать. Темнота, тишина, комфортная температура, влажность, проветривание. Это правда работает. И доказано исследованиями.
- ★ Ритуалы перед сном способствуют расслаблению, но это не волшебная кнопка, которая «выключает» ребенка. Нужно подобрать свою идеальную комбинацию ритуалов. Ритуалы перед сном для мамы даже важнее, чем для малыша. «Сначала маску на себя» — помните? Ритуалы на пробуждение дают понять, что утро наступило и пора начинать день.
- ★ Режим — это то, что любят дети, но не любят родители. Родителям хочется больше спонтанности, а дети любят предсказуемость. На протяжении первых месяцев жизни режим меняется несколько раз. Это связано с увеличением времени бодрствования, которое может выдерживать малыш, и сокращением количества периодов дневного сна. Можно подобрать комфортный режим для своего малыша, это очень поможет его сну. Но через некоторое время работу по изменению режима придется проделать еще раз, и еще раз, и еще.

- ★ Помощь при засыпании нужна, но она нужна в меру. И разнообразная, чтобы ребенок не привыкал только к одному человеку или к одному виду помощи. Ваша задача — научиться не помогать там, где малыш может справиться сам, и не оставлять малыша одного там, где ему нужна помощь.
- ★ Кормление и сон — две базовые потребности малыша. И часто они спорят друг с другом. Но их можно помирить. Ночные кормления нужны как минимум до 12 месяцев. Можно настроить процесс так, чтобы кормить грудью и высыпаться.
- ★ Сон в своей кроватке — дело привычки. Если малыш с самого рождения спит в кровати мамы и папы, он по праву считает эту кровать своей. Малыши растут, совместный сон перестает быть удобен всем. Чтобы приучить ребенка спать в отдельной кроватке, нужно время и настойчивость.
- ★ Самостоятельное засыпание — необязательный элемент программы. Обычно предыдущих шагов достаточно, чтобы малыш начал спать лучше. Существует множество методов, помогающих научить ребенка засыпать самостоятельно. Разберитесь, какой метод подойдет для вашей семьи. И не стоит торопиться: не начинайте, пока малышу не исполнится 6 месяцев, не действуйте без предварительной подготовки.
- ★ Бывают ситуации, которые могут разрушить привычный режим и сон. Например, болезнь или переезд. Но это не страшно. И откаты случаются — это нормально. При определенной настойчивости и дисциплине можно вернуть привычный режим.



Сон можно
наладить



СОН МОЖНО НАЛАДИТЬ

Едва родившись, малыши становятся нашими тренерами, психологами, коучами и меняют нашу жизнь. Не думайте, что теперь все пропало, что надо смириться с отсутствием сна и привычных занятий. Родители помнят, берегут те моменты счастья, которые были в их жизни до рождения малыша, и хотят поделиться этим счастьем с новорожденным. Звучит хорошо, но как этого достичь, если в голове через пару месяцев пульсирует единственное желание — и это желание сводится к тому, чтобы как следует выспаться?

До рождения первенца нам говорят, что дети сначала только едят и спят, — здесь и кроется ловушка. Почему-то все умалчивают о том, что иногда приходится за этот сон бороться, разучивать шаманские танцы и горловое пение, чтобы научиться незаметно усыплять малыша, а потом перекладывать его в кроватку так, чтобы не проходить все это снова и снова. Вроде бы чего проще: устал — ложись поудобнее и спи, никто тебе мешать не будет. Но у младенцев так не получается. Мы стараемся все учесть, всячески помогать малышу спать, а он часто просыпается и днем, и ночью. Несколько недель — и наши силы на исходе, мы сами чувствуем усталость.

Очень часто советы родственников и других родителей звучат как лозунги, например:

- ★ Ты же мать! Терпи! А ты как хотела?
- ★ Детей и сон нельзя совместить. Придется выбирать. Ты родила, сама виновата.
- ★ Поспишь, когда детей в сад отведешь.
- ★ Жизнь не будет прежней. Game over!

«А что мне сейчас делать?» — может сказать женщина, которая даже в туалет без ребенка не всегда может отлучиться.

Со страшилками покончено. У нас есть другое решение. Сон малышей можно наладить. Это решит проблему нехватки сна у всей семьи. И все гораздо проще, чем вам казалось!

Вы помните набор детских кубиков, которые надо правильно повернуть, чтобы получилась картинка? Вот детский сон и есть такой набор кубиков. Нужно настроиться, вертеть-крутить и находить те грани, которые подходят для будущей большой картинки. Этим мы сейчас и займемся. Нам предстоит собрать образ радуги доброго, сладкого, расслабленного, тягучего сна.

Уже зеваете? Значит, спать хочется ☺ Готовы к переменам? Все сработает!

ПОЧЕМУ МАЛЫШИ ПЛОХО СПЯТ?

Что мешает малышам наслаждаться сном, как их папам и мамам?

Родители порой места себе не находят: скупают книжки, скачивают аудиозаписи с шумом дождя и моря, поют колыбельные, читают блоги, даже на SpiMalysh.ru подписались, чтобы разобраться во всех тонкостях сна, — однако надо признать, что причин плохого сна может быть целый миллион, а то и два. Только представьте, что вам самим хочется отдохнуть и вздремнуть, но не получается. Что может мешать именно вам?

- ★ Поленился, не закрыл шторы; постоянно приходят сообщения, забыл выключить оповещения.
- ★ Слишком шумные соседи; в ногах топчется кот; под кроватью крутится и укладывается собака, она тоже пытается заснуть; кто-то рядом храпит.
- ★ Ой, совсем забыл позвонить!
- ★ Надо было с себя все стянуть, спать было бы уютнее, а теперь резинка от пижамы давит.
- ★ Почему я не дополз до кровати? На ней спать удобнее, а я пытаюсь заснуть на диване.
- ★ Вчера уже чувствовал, что нос закладывает, теперь просто не заснешь, насморк того и гляди полголовы снесет. Где капли для носа?
- ★ Зуб ноет, живот болит, голова раскалывается.
- ★ И вообще: одеяло кусачее, подушка твердая, простыня не такая, все плохо!

Малышу тоже многое может мешать, только сказать об этом или исправить это он пока не в силах. Кроме того, ребенок не хочет тратить время на сон. Он его просто ненавидит, ведь сон отбирает все самое интересное, яркое, нежное. Сон временно забирает весь мир: родителей, игрушки, прикосновения, игры, впечатления. Без сна малыш обойтись не может, родители это знают и постоянно пытаются заставить его спать, а он что есть мочи показывает свою нелюбовь ко сну. Конечно, сон полюбит каждый ребенок, но это случится, когда ему стукнет лет 20.



ПЕРВОЕ ПРАВИЛО: НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО МАЛЫШ МОЖЕТ ПОЛЮБИТЬ СОН. НЕ СЕЙЧАС. СЕЙЧАС НАДО СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ БЫЛО МИНИМУМ СОПРОТИВЛЕНИЯ СНУ.

Малыши прекрасно отдохнут и с бутылочкой, и с грудью во рту — у вас на руках или уснув с вами рядом, когда среди ночи поедят раз двадцать, когда вы спать не можете. Они отдохнут, выспятся, но в таком случае родители забудут про сон и отдых, будут похожи на тени. Днем папа и мама не смогут нормально поиграть с малышкой, а губы будут устало шептать: «Все сделаю,

лишь бы ребенку было хорошо». А хорошо детям бывает тогда, когда у родителей есть силы на шалости, игры, улыбки, песни, объятия и прогулки.

ДАВАЙТЕ ПО ПОРЯДКУ: ЧТО МОЖЕТ МЕШАТЬ МАЛЫШУ СПАТЬ?

- ★ **Состояние здоровья.** Сначала стоит исключить любые дискомфортные моменты, связанные с состоянием здоровья. Если малыш испытывает боль, если у него затруднено дыхание или он страдает от зуда из-за высыпаний на коже, ему будет не до сна. Все простудные и вирусные заболевания, боль от прорезывания зубов, аллергические реакции, отечность органов дыхания нарушают качество сна и засыпания. В таких случаях могут помочь только врачи, поэтому начинайте с обращения за советом к педиатру. Если со здоровьем все в порядке, медицинские причины плохого сна исключены, идем дальше!
- ★ **Возрастные особенности.** Готовность малыша к крепкому и непрерывному сну определяется его возрастом. Понятно, что спать он еще долго не полюбит, но хорошо спать сможет, достигнув определенного уровня зрелости центральной нервной системы.

Сразу после рождения младенцы совершенно не самостоятельны. Они не могут почесать руку, лечь поудобнее, повернуть в нужную сторону голову. Они не отличают день от ночи несколько недель после рождения. Поэтому первые полтора месяца жизни можно позволить малышу засыпать при помощи родителей, а уж с полутора месяцев стоит начать мягко вводить правила отхода ко сну.

Если малыш здоров, с 6 месяцев можно ввести все правила самостоятельного засыпания в собственной кроватке без помощи родителей. Если все получится и родители будут следовать этим простым правилам, с полугода их ждет качественный сон.

К возрастным особенностям можно отнести и регрессы сна, связанные со скачками развития. Родители хотят, чтобы развитие малыша шло мощными шагами только вперед. Но перед каждым мощным шагом надо остановиться, накопить силы, возможно, даже сделать шаг назад. Только мама или папа привыкли укладывать малыша, сообразили, сколько часов ему нужно бодрствовать, как вдруг все ломается. Начинаются протесты, капризы, ребенок не слезает с рук, вопит, опять непонятно, что ему нужно. Малыш и сам не поймет, что не так. Все привычное его не устраивает, не дает расслабления и покоя. Так он готовится к освоению нового умения, и это отнимает все ресурсы мозга. В этот момент у малыша в голове загорается

лампочка: «Не спи, все проспий! Сон для слабаков, а ты сейчас научишься переворачиваться (или садиться, или вставать, или ползать, или ходить). Ты даже не представляешь, как это круто! Мир не будет прежним! Еще чуть-чуть! Только не спи!» Вот малыш и борется со сном. Даже заснув, он сквозь сон то садится, то переворачивается, то ползет куда-то.

А теперь важный совет. Родители, у нас у всех когда-то было чувство юмора, теперь пора вспомнить о нем, несмотря на дергающийся глаз и опускающиеся руки. Улыбнитесь, порадайтесь. Малыши так растут, они стараются. Спокойствие! Регресс сна неизбежен, но он длится только 2–3 недели. Пусть малыш развивается, а вы его поддержите и поможете. Помните, что вам предстоит лишь пара недель такого безобразного сна, а дальше все снова наладится.

- ★ **Кризис сепарации.** Иногда малышу приходит в голову мысль, а не может ли мама выйти из комнаты и пропасть, ведь он ее не видит. Это осознание возникает в определенном возрасте, когда малыш начинает ощущать, что мама — отдельный человек, а не еще одна голова, хвост или иная часть его тела. Чаще всего это подозрение закрадывается ближе к 8,5 месяцам, потом может возникать в 1 год, в 2–3 года. Но это состояние быстро проходит, если на протяжении 3–5 дней давать ребенку любви словно бы с горкой: часто целовать, обнимать, тискать. У малыша должно возникнуть желание самому чуть отдалиться и отползти от столь навязчивых проявлений любви. Когда вам надо выйти из комнаты, напевайте песенку, чтобы малыш всегда слышал, где вы, знал, что с вами все в порядке, что вы не исчезаете.
- ★ **Условия сна.** «Как можно заснуть, если кругом столько всего интересного? Так бы и играл дальше, а тут родители пытаются уложить спать». Сложно уснуть, если условия для сна неподходящие. Вы и сами не заснете, если пришла подруга и вас ждут интересный фильм и торт в холодильнике. Духота и жара, шумные соседи с дискотекой и фейерверками тоже не помощники сну. Любой человек лучше спит в тишине, темноте и прохладе.
- ★ **Невнимание к внутреннему будильнику малыша.** У каждого ребенка есть свои биологические часы. Важно только научиться определять по ним время. Сейчас пора просыпаться или засыпать? Время начинать утро или продолжать ночной сон? Если понять, когда малышу комфортно засыпать и просыпаться, многих проблем можно избежать. Правило раннего подъема и раннего укладывания придумали не злые консультанты по сну, а та звезда по имени Солнце, законам которой мы подчиняемся.



Видео и памятка «Регрессы сна:
как их распознать и пережить?»:
SpiMalysh.ru/book

ПОЧЕМУ МАЛЫШИ ПЛОХО СПЯТ?



СОПРОТИВЛЯЛКИ ПО ЗДОРОВЬЮ

Боль, затрудненное дыхание, зуд мешают сну.

Исключите любые дискомфортные моменты, связанные с состоянием здоровья. Обратитесь к педиатру за советом.



СОПРОТИВЛЯЛКИ ПО УСЛОВИЯМ СНА

Место, в котором спит малыш, помогает спать лучше.

Проверьте спальню малыша на безопасность, темноту, тишину, комфортную температуру и влажность.



СОПРОТИВЛЯЛКИ ПО ВОЗРАСТУ

Готовность малыша к хорошему сну определяется его возрастом.

0–1,5 месяца — малышам нужно много-много помощи для засыпания и продолжения сна.

1,5–6 месяцев — постепенно и мягко вводите правила засыпания.

С 6 месяцев можно вводить все правила самостоятельного засыпания ребенка в его кроватке без помощи взрослых.



СОПРОТИВЛЯЛКИ ПО ВНУТРЕННЕМУ БУДИЛЬНИКУ

Подберите комфортный режим сна и бодрствования для своего малыша.



СОПРОТИВЛЯЛКИ ВСЕМУ НОВОМУ

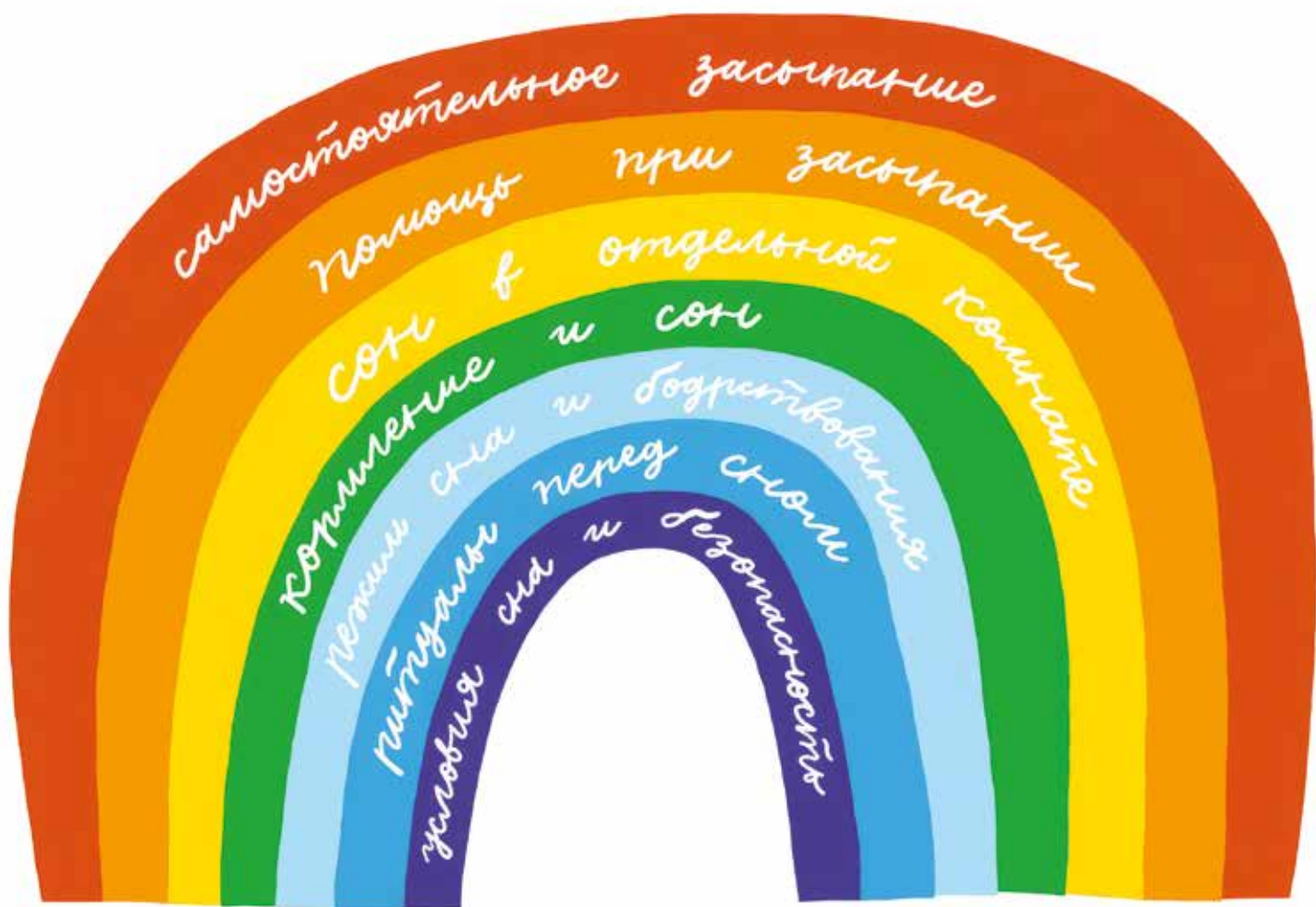
Для малышей «привычное равно безопасное». Внедряйте все изменения постепенно, вводите ритуалы и правила.

★ **Привычки.** Родившись, малыш еще не знает, как все засыпают. У него нет представления о том, что должны, а чего не должны делать родители и как они должны помогать ему засыпать: он то поест, то поспит, то снова поест, то опять дремлет. Потом периоды бодрствования постепенно увеличиваются. Взрослые начинают замечать: «Ага, вот ребенок поел и заснул в процессе, даже сам не понял как. Значит, надо всегда его кормить, когда укладываешь». Когда-то может сработать укачивание. Когда-то вы поддержали малыша на руках, походили по комнате, спели колыбельную, а ребенок провалился в сладкий сон. Так мы формируем свои правила, по которым малыш будет отныне засыпать.

Малыш тоже привыкает к тому, что при таких действиях родителей обычно возникает расслабление и сон, а дальше начинает ожидать этих действий и условий, когда устает. Малышу для засыпания нужны кормление, укачивания, присутствие и объятия взрослого. Приучив к этому ребенка, родители рискуют впоследствии пожалеть об этом. Любой занервничает, если засыпание растягивается, если невозможно потом переложить младенца в кроватку. Если малыш спит только тогда, когда кто-то лежит рядом с ним, если ночью он часто просыпается и засыпает только с помощью волшебных манипуляций, к которым его приучили, это может свести с ума и лишить сна даже самого терпеливого родителя. А стоит ли так держаться за собственные привычки, из которых и вы, и ваш ребенок выросли? Мы начнем постепенно менять привычки, чтобы малыш успевал адаптироваться к новому.

Мы перечислили причины, по которым сон может быть нарушен. Знаем, почему могут возникать сложности. Получается, что дело-то за малым: надо одну за другой убрать или хотя бы ослабить все эти преграды, вот тогда сон и наладится и родители смогут выспаться на славу. Пора прописать план действий: будем шаг за шагом, дуга за дугой выстраивать радугу спокойного и сладкого сна всей семьи. Не беритесь за все сразу. Разобьем наши цели на маленькие этапы и начнем внедрять перемены. Первый и самый важный этап — «Я понимаю, как устроен детский сон, я знаю, что стоит изменить, а что принять как есть. Я обойду возрастные особенности сна моего ребенка».

В этой книге мы поднимемся по радуге, пройдем семь разноцветных ступенек и подберемся к здоровому сну ребенка. Мы обсудим каждую ступеньку в отдельной главе, а вы будете примерять ситуацию на себя. В этом же порядке вы будете налаживать сон и менять привычки своего малыша.



самостоятельное засыпание

помощь при засыпании

соты в отдельной рамке

кормление и соты

печенье и бодриловатка

питание перед сном

ульев сдвиг и сезонность

**ЧЕМ ДОЛЖНА
ПОМОЧЬ
ЭТА ГЛАВА?**

**Завышенные
ожидания
родителей**

**Что происходит
с малышом
во сне?**

**Чем отличается
детский сон
от взрослого?**

**Что такое
мелатонин?**

**Влияет ли
прогулка на сон?**

**Бодрствование
и сон**

**Сколько должен
спать ребенок?**

**Как меняется сон
по возрастам?**

**Хватает ли
ребенку сна?**

КАК УСТРОЕН ДЕТСКИЙ СОН?

СОДЕРЖАНИЕ

1. Ожидания родителей. Значимость сна для детей
2. Как мы засыпаем? Стадии и циклы сна
3. Циклы сна у детей
4. Почему мы хотим спать? Циркадный процесс и мелатонин
5. Чтобы хорошо спать, важно гулять!
6. Гомеостатический процесс и «давление сна»
7. Сколько должен спать ребенок?
8. Теория сна на практике
9. Сон по возрастам
10. Тест «Как понять, нормально ли спит мой малыш?»
11. Часто задаваемые вопросы



Спать — замечательно и сладко! Поспав, малыш просыпается отдохнувшим и довольным. Кажется, что сон — это лекарство от усталости, полное расслабление каждой клеточки, лень и нега. Но давайте заглянем внутрь этого процесса, одним глазком посмотрим, что происходит во время сна. Действительно, расслабляется крупная мускулатура, почти полностью отключается внешнее восприятие, но мозг продолжает активно и непрерывно работать: надо всё в организме проверить, найти все неисправности, починить, отремонтировать, восстановить, очистить до блеска, отсортировать, поставить все на место. Дел выше крыши даже во время сна, нет времени поленился и повалить дурака.

ОЖИДАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ. ЗНАЧИМОСТЬ СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ



К чему родителям все эти знания про сон, ведь они же в большинстве своем не врачи? Зачем разбираться в этой сложной теме?

Давайте попробуем составить простую схему такого хитрого процесса. С одной стороны, интересно, что происходит с ребенком, когда он лежит в своей кроватке, спит и даже лапой не шелохнет. С другой стороны, важно, что знание структуры и особенностей сна снимает с носа розовые очки, заставляет понять механизм, цели и задачи сна. Мы уверены: одна из главных проблем — это завышенные ожидания родителей и их собственные представления о том, как должны спать дети. Родители сравнивают сон детей со своим сном, не знают, что является нормой для малышей, и делают неверные выводы.

На эту тему даже есть научное исследование! Специалисты обнаружили: то, как родители оценивают сон своих детей, напрямую зависит от их информированности в теме сна.

В исследовании принимали участие две группы, по 48 семей в каждой. В одной группе родители жаловались на плохой сон своих детей, другая группа родителей с жалобами не обращалась. Сон малышей в обеих группах мониторили в течение одной недели с помощью актографа и дневников сна, которые заполняли родители. Качество и количество сна детей в каждой группе были очень похожими.

Позже родители заполнили тест, с помощью которого исследователи проверили их знания о детском сне, необходимом количестве сна и количестве ночных пробуждений в каждом возрасте. Родители с некоторыми знаниями в области детского сна оценивали сон своих малышей как нормальный или хороший. Группа родителей, которая была гораздо меньше информирована, оценила сон своих детей как очень плохой.

ПОЧЕМУ СОН ТАК ВАЖЕН?



1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Во время сна организм замедляется и отдыхает, очищается, восстанавливается, ремонтирует микрповреждения, производит гормоны роста.



2. ПАМЯТЬ

Пока малыш спит, его мозг сортирует и обрабатывает информацию, полученную за день: выбрасывает лишнее, а важное и нужное ставит на полку долговременной памяти.



3. ИММУНИТЕТ

Организм во время сна более активно борется с инфекциями. Мелатонин, гормон сна, обладает сильным иммуностимулирующим эффектом.



ЗАДАЧА ЭТОЙ КНИГИ — ПРИВЕСТИ ОЖИДАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В СООТВЕТСТВИЕ С ТЕМ, КАК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СПЯТ ДЕТИ, ОБЪЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ ОНИ СПЯТ ИМЕННО ТАК, РАССКАЗАТЬ О ФАКТОРАХ, НА КОТОРЫЕ МОЖНО ПОВЛИЯТЬ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ СОН ЛУЧШЕ.

Мы очень хотим, чтобы наши читатели попали в группу информированных родителей с реалистичными ожиданиями. Информированность и понимание темы детского сна снимают с родителей множество тревог и значительно облегчают укладывание на сон.

Родители, не поленитесь, прочитайте эту главу! После прочтения:

- ★ начнете лучше понимать, что происходит со сном ребенка, почему наступает сон, что может помешать засыпанию или спровоцировать пробуждение;
- ★ сможете объективно оценить ситуацию со сном вашего малыша;
- ★ поможете малышу там, где нужна помощь;
- ★ поймете, что нужно смириться там, где повлиять невозможно и нужно только ждать;
- ★ займете взрослую позицию и перестанете искать у ребенка кнопку «выключить».

КАК МЫ ЗАСЫПАЕМ? СТАДИИ И ЦИКЛЫ СНА

Для того чтобы объяснить, как спят дети, вначале нужно объяснить, как спят взрослые.

Сомнологи условно выделяют четыре основные стадии сна: это три стадии медленного сна и одна стадия быстрого сна.

- 1. Первая стадия медленного сна** — дрема. Человек расслабляется и погружается в первую стадию медленного сна, которая длится всего несколько минут. Тонус мышц высокий, глаза медленно двигаются под закрытыми веками. Если разбудить человека на этой стадии, он решит, что и не спал вовсе, хотя вы слышали похрапывание.
- 2. Вторая стадия медленного сна** — поверхностный сон. Вторая стадия продолжается 50% всего периода сна. Глазные яблоки неподвижны. Тонус мышц и температура тела снижаются, сердцебиение и дыхание замедляются, сон становится более глубоким.

3. **Третья стадия медленного сна** — глубокий сон. Дыхание медленное, кровяное давление и сердечный ритм снижаются. Мышцы расслаблены, приток крови к ним повышается. Глазные яблоки неподвижны. Во время этой стадии происходит регенерация тканей, выработка важных гормонов и очистка клеток мозга.
4. **Быстрый сон — сон со сновидениями.** Он приходит на смену медленному сну и занимает 20–25% всего времени сна. Глазные яблоки быстро двигаются под веками. Учащаются сердцебиение и дыхание, усиливается кровоснабжение головного мозга. Крупные мышцы парализованы («сонный паралич»), но активность мозга максимальна. Так природа заботится о нашей безопасности: мы видим сны, в которых мозг может нам скомандовать убежать или нападать. Но в этой стадии сна мышцы не получают команд, тело отдыхает, оно защищено от странных поступков. Во время быстрого сна мозг сортирует полученную за день информацию — удаляет лишнее, а нужное и важное оставляет в долгосрочной памяти.



ЧЕТЫРЕ СТАДИИ СОСТАВЛЯЮТ ОДИН ЦИКЛ СНА, КОТОРЫЙ ПРОДОЛЖАЕТСЯ 90 МИНУТ.

Мы ложимся спать, вначале дремлем, потом засыпаем все глубже, словно сползаем на самую глубину сна, последовательно переходя от одной стадии сна к другой. Завершает цикл стадия быстрого сна. А дальше наступает короткое пробуждение, после которого мы возвращаемся к первой стадии. Вот и завертелось колесико циклов сна. За ночь мы проходим 4–6 таких циклов. В первой половине ночи в циклах больше доля медленного сна, к утру возрастает доля быстрого сна.

ПОЧЕМУ У СПЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА ДВИГАЮТСЯ ГЛАЗА?

Ученые, наблюдающие за спящими людьми, заметили, что каждая стадия сна сопровождается характерным движением глазных яблок под закрытыми веками. Во время быстрого сна глазные яблоки просто пляшут под веками. «Быстрое движение глаз» (БДГ) на английском языке звучит как Rapid Eye Movement (REM). Поэтому эту стадию называли REM-сон, или БДГ-сон. Стадия медленного сна обозначается как Non-REM-сон.

Все стадии сна изображаются на графике, который называется гипнограммой. Гипнограмма очень похожа на ступени. Именно по этим ступеням мы постепенно спускаемся в глубокий сон, потом чуть поднимаемся в быстрый сон, ненадолго пробуждаемся и вновь начинаем свой спуск.