

ЕЛЕНА МУРАДОВА

500

ОТВЕТОВ
КОНСУЛЬТАНТА
ПО СНУ



УДК 613.95
ББК 51.28
М91



Мурадова, Елена Андреевна.

М91 500 ответов консультанта по сну / Мурадова Е. А. – Москва : Издательство АСТ, 2024. — 366, [2] с. : ил. — (Про вашего ребенка: вопрос-ответ).

ISBN 978-5-17-151076-3.

В книге представлены основы метода коррекции поведенческих нарушений сна. Этот немедикаментозный метод рекомендован во всём мире как первое средство от бессонницы у детей и взрослых и опирается на базу исследований в области доказательной медицины. Он поможет вернуть радость крепкого сна всей семье! Елена Мурадова — руководитель центра детского сна и развития BabySleep, создатель информационного портала baby-sleep.ru (более 2,5 млн посетителей в год), первый консультант по сну в России, практикует с 2011 года, член Российского общества сомнологов, директор международного Центра обучения консультантов по сну BabySleepConsult.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.95
ББК 51.28



© Мурадова Е. А., текст, 2024
© Лоскутов М. М., ил., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

В оформлении использованы материалы, предоставленные
фотобанком Shutterstock/FOTODOM

Оглавление

Предисловие	9
--------------------------	---

Введение

Кто такие консультанты по сну и как наши бабушки без них раньше жили?	16
А если просто подождать? Почему детям важно высыпаться?	30
Как долго могут сохраняться проблемы со сном?	34
Почему важно наладить сон ребёнка как можно раньше?	35

Глава 1. ДЕСЯТЬ ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ ПРО ДЕТСКИЙ СОН	39
---	----

1. Почему дети спят больше, чем взрослые?	41
2. Сколько «должен» спать ребёнок?	47
3. Когда малыш начнёт спать всю ночь?	51
4. Где лучше спать ребёнку: совместный сон или отдельная кроватка?	56
5. Почему не спит малыш? Девять ключевых причин	62
6. Почему дети часто просыпаются по ночам? ...	78
7. Правда ли, что дети на грудном вскармливании спят хуже?	81
8. Как уложить спать двойню?	83
9. Как избежать проблем со сном?	85

10. Как наладить сон ребёнка?	88
<i>Памятка для родителей</i>	90
Глава 2. БЕЗОПАСНЫЙ СОН РЕБЁНКА.	93
Как организовать безопасный сон?	93
Как выбрать кроватку для малыша?	96
Почему мягкие бортики в кроватку под запретом?	98
С какого возраста ребёнку нужна подушка?	101
Что делать, если малыш всегда скидывает одеяло?	102
Как одеть ребёнка на сон?	103
Какая температура воздуха комфортна для сна?	105
При какой влажности в спальне сон лучше?	105
Можно ли спать при свете ночника?	106
Ребёнок просыпается от любого шума. Что делать?	108
Как организовать экологически чистую детскую?	109
<i>Памятка для родителей</i>	110
Глава 3. СОН РЕБЁНКА 0–4 МЕСЯЦЕВ. КАК УКЛАДЫВАТЬ МАЛЫША БЕЗ СЛЁЗ И ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ СО СНОМ В БУДУЩЕМ? ..	113
Сон новорождённого: как спят малыши в первые месяцы жизни?	113
Состояние мамы: как успевать отдыхать с младенцем?	119
Секреты спокойного сна младенцев	122

Время бодрствования: когда укладывать малыша?	123
«Окно в сон»: как уложить малыша спать за 5 минут?	126
Признаки усталости: как понять, что ребёнок хочет спать?	126
Ритуал перед сном: когда начинать и как организовать?.....	129
Пеленание: способ улучшения сна или пережиток прошлого?.....	130
Белый шум: что это и насколько он безопасен?.....	136
Сонное кормление: как поспать подольше ночью с младенцем?.....	138
Дневной сон по 20–40 минут: как продлить?..	139
Тайные сигналы малыша: о чём плачет младенец?	141
Как укладывать без укачиваний: методы, подходящие для малышей	144
Трудности периода, с которыми поможет консультант по сну.....	148
Ребёнок перепутал день и ночь: РАЗБОР КЕЙСА	149
Что делать, если ребёнок вздрагивает во сне и будит себя?	169
Пик плача 5–6 недель: как успокоить себя и малыша?.....	171
Регресс сна в возрасте 4 месяцев: почему сон «сломался»?.....	174

Истерики перед сном: как прийти к спокойному укладыванию?	177
Что делать, если ребёнок спит только на руках?	179
Что делать, если ребёнка беспокоят колики, повышенная нервозность?	181
<i>Школа BabySleep 0–4 месяца: задания для самостоятельной работы</i>	<i>184</i>
Глава 4. СОН РЕБЁНКА 4–18 МЕСЯЦЕВ КАК СОКРАТИТЬ НОЧНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ И НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ДНЯ?	189
Как спят малыши после «регресса сна 4 месяцев»?	190
Как организовать предсказуемый режим дня? Нормы сна и бодрствования	192
Как оставаться в ресурсе с неспящим ребёнком? Состояние мамы	197
Как уложить ребёнка спать быстро и без слёз? РАЗБОР КЕЙСА	202
Как сократить количество ночных пробуждений? Методика BabySleep	219
Трудности периода, с которыми поможет консультант по сну	
Что делать, если ребёнок переворачивается во сне и просыпается?	232
Почему невозможно переложить с рук?	233
Как поступить, если ребёнок выпутывается из пелёнки и будит себя?	236
Почему не могу уложить на ночной сон по 1,5–2 часа?	238

Что делать, если ребёнок встаёт в 5 утра?...	241
За ночь просыпается 5–15 раз: то покачать, то покормить. Почему?.....	244
С 4 утра спим только «на подсосе». Это нормально?	246
Просыпается и садится, ползает, встаёт в кроватке. Что делать?.....	247
Как уйти от ночных «гуляний»?.....	248
Когда переходить на один дневной сон?	253
Как научить засыпать без груди?.....	255
Как помочь лучше спать высокочувствительному ребёнку?.....	261
<i>Школа BabySleep 4–18 месяцев:</i> <i>задания для самостоятельной работы</i>	264

Глава 5. КАК НАЛАДИТЬ СОН РЕБЁНКА

В 1,5–3 ГОДА?	271
Как спят дети в 1,5–3 года?	272
Что делать, если ребёнок так и не «перерос» проблемы со сном?	275
Как сократить количество ночных пробуждений и перестать кормить ночью? РАЗБОР КЕЙСА....	277
Трудности периода, с которыми поможет консультант по сну	297
Невозможно уложить! Что, опять?	299
Боится засыпать один. Что делать?	301
Почему ребёнок перестал засыпать днём?....	304
Как отучить от соски?.....	307
Когда переводить ребёнка в большую кровать?.....	309

Когда рекомендуется «отселять» ребёнка в отдельную комнату?.....	312
Почему ребёнок иногда просыпается среди ночи со слезами?	315
Будить или не будить в туалет?.....	318
Как передать укладывание малыша другому взрослому (папе, бабушке, няне)?.....	321
Как подготовиться к детскому саду?	324
<i>Школа BabySleep 1,5–3 года:</i> <i>задания для самостоятельной работы</i>	<i>327</i>
Глава 6. СОН РЕБЁНКА ВОЗРАСТА 3+ ЛЕТ.....	334
Почему засыпает в 11–12 ночи с истерикой?...	334
Что делать, если ребёнок боится темноты?	336
Как быть, если не получается уложить на дневной сон дома?.....	339
Почему ребёнок каждую ночь приходит в родительскую кровать?.....	342
Что делать, если ребёнку тяжело вставать по утрам?	344
Почему после дневного сна в детском саду дома не уложить до 12 ночи?.....	346
Как поступать, если ребёнок не спит днём в детском саду и всем мешает?.....	349
Что делать, если на ночь всё ещё приходится надевать подгузник?	352
Заключение	356
Об авторе.....	365



Предисловие



К проблеме плохого сна ребёнка нужно относиться точно так же, как к любой другой проблеме: вовремя обнаружить и найти подходящее решение.



Трейси Хогг



Некоторые малыши хорошо спят с рождения и сами отлично регулируют свой ритм сна и бодрствования. Но большинство детей, чьи родители обращаются за помощью к консультанту по детскому сну, путают день с ночью, часто просыпаются и плачут по ночам вплоть до 2–3 лет (а иногда и дольше), отказываются спать днём, не спят в своей кроватке, не засыпают без кормлений, даже если они явно не голодны. Бессонные недели превращаются в бессонные месяцы, а иногда и годы.

Почему так происходит? Когда ночные пробуждения неизбежны, т. е. логичны и естественны для ребёнка, а когда родители, сами того не замечая, способствуют их возникновению или усугубляют проблемы со сном у своих малышей?

В основе работы консультанта по детскому сну лежит **метод коррекции поведенческих нарушений сна***.

Этот немедикаментозный способ рекомендован во всём мире как первое средство от бессонницы у детей (и взрослых) и опирается на базу исследований в области доказательной медицины сна. Часто плохой сон ребёнка вызван не проблемами со здоровьем, а является следствием неподходящего малышу режима дня, способа укладывания и т. д.

Все методики улучшения детского сна и истории реальных семей, предложенные в этой книге, являются авторскими наработками BabySleepTM (baby-sleep.ru), носят информационный характер, ориентированы на здоровых детей. Все имена действующих лиц изменены с целью защиты их права на неприкосновенность частной жизни.

Задача этой книги — дать вам необходимые знания о детском сне для решения возникающих трудностей со сном ребёнка от рождения до 7 лет и ответить на все самые частые вопросы,

* Zhong-Rui Ma, Li-Jun Shi, Ming-Hong Deng. Efficacy of cognitive behavioral therapy in children and adolescents with insomnia: a systematic review and meta-analysis. Brazilian Journal of Medical and Biological Research, vol. 51 no. 6 Ribeirão Preto 2018. May 21, 2018.

ПРЕДИСЛОВИЕ

которые поступают в наш Центр детского сна и развития BabySleep уже более 12 лет.

Вы поверите в свои силы и убедитесь в том, что положение со сном вашего малыша действительно можно изменить в лучшую сторону. И что особенно важно — для этого НЕ НУЖНО наказывать ребёнка или оставлять плакать одного в комнате. Как и не нужно терпеть до 3–5 лет, пока ребёнок перерастёт проблемы со сном. Вам банально может не хватить сил: эмоциональное выгорание и депрессия, к сожалению, частые спутники материнства.

Важно осознать, что в каждом возрасте малыша вы можете наладить сон до комфортного состояния. Все необходимые знания для первых улучшений сна всей семьи вы найдёте в этой книге.

Как пользоваться книгой?

Очень рекомендую вам начать изучение книги с первой главы, так как в ней собраны **ответы на самые частые вопросы о сне ребёнка**, которые задают мне родители на протяжении 12 лет. Эти вопросы являются базовыми для понимания системы здорового сна детей. Эти знания помогут вам правильно применить на практике рекомендации, которые вы найдёте в книге.

Вторая глава посвящена организации **безопасного сна**. Это очень важная информация, которую я настоятельно рекомендую не пропускать.

Она может показаться кому-то «и так понятной» или «само собой разумеющейся». Обычно вопросы безопасности меркнут на фоне десяти пробуждений за ночь. Как мама троих детей я вас очень понимаю, а как специалист-практик я сталкиваюсь с реальными угрозами для здоровья, а иногда и жизни малышей при несоблюдении базовых правил безопасного сна. Наши дети, их здоровье — самое ценное. А здоровый сон — это, прежде всего, безопасный сон.

Далее книга создана таким образом, что она **«растёт» вместе с вашим малышом**. В главах 3–6 вы найдёте ответы на вопросы о сложностях со сном в определённом возрасте. В начале каждой из этих глав вы узнаете о возрастных особенностях сна и развития детей, которые необходимо учитывать при работе над улучшением сна. Также в этих главах есть раздел «Трудности периода, с которыми поможет справиться консультант по сну». Там описаны самые частые запросы, с которыми я как специалист сталкиваюсь в своей ежедневной практике работы с семьями и, самое главное, их решение.

Чаше всего я вижу, что сложности со сном у малышей связаны не с одной причиной, а с комплексом. Поэтому чтобы лучше понять, как выглядит стратегия улучшения сна и рекомендации на практике, в каждой главе по возрасту рассмотрен кейс. Это реальные ситуации семей,

которые были у меня на консультациях. Вы сможете на этих примерах взглянуть на ситуацию глазами консультанта и увидеть, как происходит та самая магия — от бессонных ночей и засыпаний с протестами и слезами до спокойного укладывания и улучшения сна. Вы увидите, как разрозненные рекомендации по сну малышей сплетаются в систему и в какой момент она начинает работать! Возможно, вы узнаете в этих историях себя и сможете воспользоваться пошаговым планом, чтобы улучшить сон своего ребёнка.

Большое внимание в книге (в каждой главе по возрасту малыша) уделяется вопросам выстраивания комфортного для ребёнка режима **(ритма сна и бодрствования)**. И это не случайно. Комфортный ритм дня — это база, фундамент хорошего сна. Он приводит к значительным улучшениям со сном в 60–70 % случаев. Если же кардинальных изменений не происходит, то требуется применение методики обучения самостоятельному засыпанию. **Методики** вы также найдёте в главах по возрастам. Это те методы, которые работают в том или ином возрасте лучше всего. В главе 4 в том числе вы найдёте мою **авторскую методику BabySleep**. Однако применять эти методики я рекомендую с сопровождением консультанта по сну — он поможет вам учесть все индивидуальные особенности си-

туации со сном ребёнка, подстроить под них методику и помочь ребёнку научиться спать самостоятельно с минимальным сопротивлением и комфортной адаптацией к новым привычкам здорового сна.

Книга построена таким образом, чтобы дать вам рекомендации по улучшению сна ребёнка для самых распространённых сложностей со сном, с которыми родители сталкиваются в том или ином возрасте. Пока вашему ребёнку не исполнится 7 лет, книга будет пособием, к которому вы сможете возвращаться в случае возникновения вопросов. Если ваша проблема требует более индивидуального подхода, вы всегда можете обратиться за помощью к персональному консультанту по сну или в нашу онлайн-школу BabySleep на сайте baby-sleep.ru.

Для кого эта книга

Эта книга для всех мам и пап, которые хотят жить счастливо и быть вовлечёнными, заботливыми, активными родителями, а не терпеть недосып и буквально «выживать» первые три года после рождения малыша.

Эта книга для родителей, которые осознают, что здоровый сон равно здоровый и счастливый малыш! Сон жизненно важен для роста и развития ребёнка. Качество сна напрямую влияет на самочувствие, поведение детей и даже на их успеваемость в школе.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга для родителей, которые заметили, что недосып разрушает отношения в семье. Именно недосып делает, прежде всего, маму маленького ребёнка раздражительной и несчастной. Хороший сон даёт родителям силы на заботу о малыше, делая эту заботу радостной и приятной. А отношения в семье — тёплыми и поддерживающими.

Эта книга для родителей, которые хотят понимать особенности сна своего малыша в каждом возрасте: гибко реагировать на потребности ребёнка и действовать на опережение, избежать большинства проблем с детским сном.

И конечно, эта книга для мам и пап, которые уже столкнулись с бессонными ночами, ранними подъёмами и многочасовыми укладываниями.

Если вы уже забыли, что такое «высыпаться», ваш ребёнок долго плачет перед сном, просыпается по ночам так часто, что вы даже не успеваете толком уснуть, — знайте, эту ситуацию можно (и нужно!) изменить.

Эта книга для вас.

Для всех невысыпающихся родителей, которые хотят начать высыпаться. Хотят организовать малышу здоровый сон и помочь ребёнку научиться засыпать самостоятельно.

И у вас обязательно получится!

