

Введение

Однажды я решила посчитать, сколько лет у меня не было полноценного ночного сна. Получилось почти десять лет. Сначала я забеременела и не могла спать всю ночь, потому что с первых недель беременности ночами бегала в туалет. Потом родила и кормила сына грудью. Сын спал плохо с рождения, 6–8 ночных просыпаний для него было нормой. Я тоже думала, что это норма для ребенка на грудном вскармливании, поэтому терпела. Кормила грудью я до 2,5 лет, столько же и не спала. Но после отлучения от груди и обучения самостоятельному засыпанию сын не стал спать всю ночь, у него были ночные страхи. Он стабильно просыпался один раз, ну и я следом за ним, чтобы уложить его.

Спать всю ночь он стал только после 4,5 лет, но тогда я уже была беременна во второй раз и снова бегала ночами в туалет. Когда родился мой второй сын, я была уже консультантом по детскому сну, поэтому работала со сном малыша с рождения. Частых ночных просыпаний у него не было, а в 10 месяцев он уже частенько спал всю ночь без кормлений, хоть мы и продолжали грудное вскармливание. Испортили все зубы. Когда полезли клыки, начался ад: ничего не помогало, ребенок просыпался ночами с криком, лупил меня ногами, а я хоть как-то пыталась ему помочь. Так у него закрепилось одно ночное кормление, и я смогла его убрать только при отлучении от груди. Ему на тот момент было 2 года и 3 месяца.

Тогда я думала, что заживу и наконец-то у меня будет непрерывный ночной сон более 5–6 часов. Но буквально через две недели на тесте я увидела две

полоски. И все сначала. Сейчас моему третьему сыну нет и года, он тоже на грудном вскармливании, и я опять кормлю ночью. Так прошли мои 10 лет без полноценного ночного сна.

Взрослому человеку для восстановления требуется в среднем 7–9 часов непрерывного сна. Сон мам же постоянно прерывается, потому что нужно подать малышу бутылочку, переложить его к другой груди, поменять подгузник или еще не дай Бог поиграть с малышом, так как он решил бодрствовать. Мамы нуждаются в нормальном сне. Не все могут лечь поспать днем с ребенком, ведь есть домашние дела, а кто-то еще и работает. Исследования, отслеживающие сон тысячи женщин и мужчин по мере увеличения их семей, показали, что нехватка сна у родителей достигает своего пика через три месяца после рождения ребенка. И даже спустя 4–6 лет после рождения первенца они имеют проблемы с качеством и количеством сна.¹

В этой книге я расскажу, как организовать сон ребенка, чтобы высыпаться. Да, мы не всегда можем обеспечить себе 7–9 часов непрерывного ночного сна, потому что детям естественно кушать ночью. Но многие мамы просыпаются не 1–2 раза за ночь, а 6–8, как я со старшим сыном, и не понимают, что это не норма и это можно исправить.

Я расскажу вам, как организовать сон ребенка так, чтобы ночью он просыпался минимальное количество раз на кормление для своего возраста. Расскажу, как это сделать постепенно, мягко, без слез ребенка и без оставления его одного в комнате. Мне не только как консультанту по детскому сну важен сам результат, но и как психологу важна цена этого результата.

¹<https://academic.oup.com/sleep/article/42/4/zsz015/5289255?login=false>

Часто мамы от бессилия прибегают к таким методикам, где им приходится оставлять ребенка одного в комнате и слушать за дверью, как он плачет. И ни в коем случае не входить, чтобы не прервать метод обучения самостоятельному засыпанию. Я против таких методик.

Нет масштабных исследований, которые длились бы десятки лет и показали, есть ли влияние данных методик на дальнейшее развитие психики человека и его отношений с мамой. Мое личное мнение, что данный способ противоречит естественному поведению мамы и ребенка, ведь мама от природы должна защищать малыша и помогать ему, когда он плачет, создавая для него условия безопасности.

Данные методы давно уже интерпретировали, и сейчас существуют другие варианты, где маме требуется находиться в одной комнате с малышом, но по-прежнему игнорировать его. Я не вижу смысла в таких методах, так как моя практика показывает, что таких же результатов можно добиться мягкими методиками, а часто даже без ухода от ассоциации на засыпание и обучение самостоятельному засыпанию, а точнее с помощью давления сна. Вот об этом мы и будем с вами говорить в этой книге. Здесь вы найдете ответы на все свои вопросы о детском сне и даже немножко больше.

Эту книгу я советую читать, не пропуская глав. Это важно, чтобы уловить все особенности детского сна и понять нюансы. Даже если ваш ребенок на грудном вскармливании, главу про уход от ночных кормлений смесью читать нужно, и наоборот. В книге даны четкие пошаговые методики, которые вы можете применять для решения всех проблем со сном своего ребенка, но для общего понимания метода и взгляда со всех сторон на вашу ситуацию, книгу нужно прочитать полностью. А вот далее вы можете возвращаться к ней и решать уже точеч-

ные проблемы. Эта книга вам пригодится даже тогда, когда ребенок пойдет в школу. Решить проблемы детского сна раз и навсегда не получится. У малыша будут резаться зубы, он будет болеть, вы будете ездить в отпуск, к вам будут приходить гости, а еще он будет взрослеть, его норма сна и потребности будут меняться. Это все сбивает его режим сна и ухудшает качество сна днем и ночью. Но когда вы узнаете все то, что описано в этой книге и книга у вас всегда будет под рукой, то вы сможете решить проблемы со сном ребенка в считанные дни. И главное — мягким методом, не допуская слез малыша.

ОБЩИЕ ДАННЫЕ О ДЕТСКОМ СНЕ

Совместный или раздельный сон

Особенности сна новорожденного

Сон ребенка в первые полгода и регресс сна

Особенности сна после года

Сон в период болезни и прорезывании зубов

Условия сна

Помощники детского сна

Недосып

Совместный или раздельный сон

Какой вариант организации сна лучше: совместный или раздельный? Нет одного правильного варианта для всех, каждый выбирает свое, и это нормально. Я же, пройдя круги ада, выбрала совместный сон.

Когда у меня родился старший сын, я была убеждена, что приучать ребенка к себе и к своей кровати нельзя, иначе потом будет сложно отучить. Мне говорили, что из-за этого могут испортиться и отношения с мужем. Ребенок должен спать отдельно.

Я старалась быть прилежной мамой и слушалась старших. Сказали вставать и перекладывать в кроватку, я вставала и перекладывала. Пока однажды не проснулась в моменте, когда стою над кроваткой ребенка и держу его в руках. Меня это сначала испугало, а потом я подумала, что забыла, как встала. Но на следующую ночь это повторилось. И я начала переживать, что могу так ночью уронить ребенка. Твердо решив, что ночью больше не буду перекладывать сына, я заснула вместе с ним, но в этот раз проснулась от собственного крика.

Это была самая ужасная ночь в моей жизни. Сын упал с дивана, хотя по бокам дивана были достаточно высокие бортики. Я проснулась от собственного крика, наклонившись над полом. В этот момент муж уже держал на руках и успокаивал ребенка, а как он упал и при каких обстоятельствах, мы не знаем до сих пор.

С Акимом, слава Богу, было все хорошо, а вот со мной не очень. Состояние, в котором я находилась, называется депривация сна, то есть накопленный недо-

сып. Депривация может быть как недостаток сна не только в количестве часов сна, но и в качестве, то есть непрерывности сна.

За эти полгода, пока я ходила к кроватке ночами почти каждые 1–2 часа, а днем не могла заснуть вовсе, я накопила сильный недосып. Мое решение прекратить эти ночные пробежки к детской кроватке и забрать сына к себе в постель было верным. Но я совершила ошибку: я не изучила правила безопасности совместного сна.

Как я узнала позже, организовывать совместный сон на диване не рекомендуется. Это увеличивает риск синдрома внезапной детской смерти, а также ребенок может упасть. Лучше выбрать кровать с жестким матрасом или с матрасом средней жесткости. Кровать должна быть приставлена вплотную к стене со стороны ребенка, или необходимо установить высокий борт. Простынь должна быть натянута, а малыша стоит класть со стороны мамы, а не между родителями, хотя бы в течение первого года жизни ребенка. Статистика показывает, что папы спят менее чутко, чем мамы, и могут навредить малышу во сне.

Также не рекомендовано ложиться с ребенком в одну постель при ожирении, в алкогольном опьянении, употребив снотворное, в одежде со шнурками, а еще в кровати не должны спать животные.

Совместный сон можно организовать не только в одной постели с родителями, но и с помощью приставной кроватки. У детской кровати снимают бортик с одной стороны и вплотную, обязательно закрепив кровати между собой, приставляют детскую кровать к взрослой. Здесь важно учесть, что матрасик малыша должен плотно прилегать к кровати родителей. Ориентируйтесь на свой большой палец. Если он не

влазит между вашими матрасами, значит, все безопасно.

К такому виду совместного сна я пришла со вторым своим сыном, но сначала это был совместный сон в родительской кровати. Я уже тогда работала над сном Мирона, он мог засыпать рядом со мной без сосания груди и пустышки, без качания, мог расслабляться сам, и я понимала, что спать в отдельной кроватке у него тоже получится. Тем более на ночное кормление он просыпался не более одного раза. Почему бы не попробовать?

Я назначила день X и начала работу над переводом Мирона в отдельную кроватку. В первый же день он легко заснул в ней, когда я сидела рядом и похлопывала его по спинке. Но вот сама я ночью не спала часов до трех. Следующая ночь была такой же. Я думала, что ночи за три привыкну спать без сына, но ошиблась. На пятую ночь я забрала его обратно.

Многие говорят, что перевести ребенка в отдельную кроватку сложно, ведь он привык спать с родителями. А что насчет родителей?

Позже я приобрела другую кроватку сыну, которую можно было приставить к нашей, и уже спала комфортно еще до двух лет ребенка. А потом мы отставили его кроватку от нашей, а в 2 года и 10 месяцев перевели его в отдельную комнату.

Кроватка малыша как при раздельном сне, так и при совместном, тоже должна соответствовать требованиям безопасности. В ней не должно быть лишних предметов: балдахинов, мобилей, которые могут упасть на малыша или испугать его при просыпании. А также одеял, подушек, пледов, пеленок и игрушек минимум до шести месяцев. Малыш может уткнуться в них носом или записать себе в рот. Если вы используете тканевые бортики,

то лучше выбирать тонкие и дышащие. Бортики в виде подушек не подходят для детской кровати опять же, потому что малыш может в них уткнуться носиком, а еще уже в старшем возрасте они могут служить ступенькой для ребенка, и малыш может выпасть из кровати. Простынь на кровати должна быть натянута, матрас необходимо выбрать немягкий и плотно помещающийся в кровать. Все эти правила уменьшают риск внезапной детской смерти.

Когда вы думаете, куда поставить детскую кровать, выбирайте место минимум в метре от батарей, окна и штор, это снизит риск переохлаждения или перегрева малыша, а также падения карниза со шторой в кровать ребенка, если он ее потянет.

С третьим сыном я также выбрала совместный сон, но часто днем практикую сон в отдельной кровати. Да, так тоже можно. Это не будет путать большинство детей. Ночью мне удобно спать с сыном, а вот днем я кладу его в кровать, потому что так спокойнее оставлять его одного в комнате, хоть я и использую видеоняню.

Как вы видите, если родители спят с ребенком, последующие дети тоже рождаются. А это значит, что секс у молодых родителей есть. Данные из национальных опросов жителей США старше 18 лет, собранные за период с 1990 по 2014 год, говорят, что частота секса у женатых пар снизилась на 29%. И да, нередко виной этому наличие третьего в постели, но это никак не ребенок, а мобильный телефон.

До века интернета и социальных сетей супруги ложились в постель, общались, обнимались и занимались любовью. Сейчас же большинство семейных пар сидят в телефоне, общение сходит на нет, а секс становится все реже. Поэтому если вы переживаете за отношения с мужем, то в первую очередь обратите внимание на

количество времени, которое вы проводите вместе без мобильных телефонов в руках. А место, где провести это время вдвоем, кроме супружеской кровати со спящим ребенком, я думаю, у вас найдется.

Вопрос, до какого возраста можно спать вместе с ребенком, спорный. Есть множество книг, где специалисты пишут доводы о том, что совместный сон безопасен и полезен в любом возрасте ребенка, опираясь на опыт наших предков и различных племен. А есть специалисты, которые рекомендуют научить ребенка спать отдельно к 3–5 годам, объясняя свои рекомендации возрастом сепарации и проживанием фаллической стадии развития по теории Фрейда. Я отношусь ко второй группе специалистов и считаю, что совместный сон дарит ребенку чувство защищенности и полезен для психического здоровья, но и отделение от мамы должно тоже происходить своевременно. Это вопрос в первую очередь границ. Сексологи рекомендуют, в случае сохранения совместного сна после трех лет, иметь разные одеяла ребенку и родителям и исключить соприкосновение обнаженных тел. Я рекомендую даже при совместном сне обучать ребенка самостоятельному расслаблению и самостоятельному засыпанию, минимизируя свою помощь при погружении ребенка в сон. В возрасте около трех лет ребенку важно научиться запускать процессы торможения самостоятельно, это поможет развитию нервной системы в целом.

Своих детей я переводила в отдельную кроватку к трем годам. Для меня это был очень комфортный возраст детей, плюс я уже ощущала, что нам необходимо разделение. Спать вам вместе с ребенком или нет, решать только вам, опирайтесь на свои ощущения, комфорт и знания.

Данные из национальных опросов жителей США старше 18 лет, собранные за период с 1990 по 2014 год, говорят, что частота секса у женатых пар снизилась на 29%. И да, нередко виной этому наличие третьего в постели, но это никак не ребенок, а мобильный телефон.

Запомните:

- Нет одного правильного варианта организации сна. Спать с ребенком совместно и раздельно нормально.
- Совместный сон может быть с приставной кроваткой.
- Вы можете одновременно практиковать и совместный, и раздельный сон, разделяя его на дневной и ночной.
- Правила безопасности при совместном сне:
 1. Семья должна спать на кровати с плотным матрасом и хорошо натянутой простыней. Совместный сон на диване не рекомендован.
 2. Кровать должна быть приставлена вплотную к стене со стороны ребенка, или необходимо установить высокий борт.
 3. Класть ребенка необходимо со стороны мамы.
 4. Не рекомендовано ложиться с ребенком в одну постель при ожирении, в алкогольном опьянении, употребив снотворное, в одежде со шнурками, а также в кровати не должны спать животные.
- Правила безопасности при раздельном сне:
 1. Над кроваткой не должны висеть балдахины и мобили.

2. В кроватку минимум до шести месяцев ребенка нельзя класть одеяла, пледы, подушки, пеленки и игрушки.
3. Если вы используете тканевые бортики, то выбирайте тонкие и дышащие.
4. Простынь на кровати должна быть натянута, а матрас необходимо выбрать немягкий и плотно помещающийся в кровать.
5. Кроватку необходимо ставить минимум в метре от батарей, окон и штор.