



Ольга
Добровольская



КАК
НАЛАДИТЬ
СОН РЕБЕНКА

ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



сонные сказки
Ольги Хухлаевой



Осознанное родительство

Ольга Хухлаева

**Как наладить сон ребенка.
Важные знания, практические
советы, сонные сказки**

«Питер»

2020

УДК 613.95
ББК 51.28

Хухлаева О. В.

Как наладить сон ребенка. Важные знания, практические советы, сонные сказки / О. В. Хухлаева — «Питер», 2020 — (Осознанное родительство)

ISBN 978-5-00116-395-4

Каждая мама знает, как важен здоровый сон для малыша и всех членов его семьи. Если ребенку сложно уснуть, если он просыпается по ночам или отказывается спать днем, если он устает и капризничает... Словом, если вы никак не можете наладить сон вашего малыша, будь то младенец или школьник, – эта книга для вас. Психолог, сомнолог, руководитель центра детского сна «Sleep Expert» Ольга Добровольская поможет сделать сон вашего ребенка безопасным и здоровым. В своей книге она предложит различные методики для самостоятельного засыпания; подскажет распорядок дневных и ночных снов; поможет оценить пользу и вред от аксессуаров для сна; расскажет, как отказаться от пустышки, ночного кормления, качания, засыпания в постели родителей, вечерних игр с гаджетами и других привычек, мешающих здоровому сну; научит создать хорошие семейные ритуалы, облегчающие засыпание. Известный психолог и сказкотерапевт Ольга Хухлаева расскажет вашим малышам сонные сказки, которые помогут им крепко уснуть до утра.

УДК 613.95
ББК 51.28

ISBN 978-5-00116-395-4

© Хухлаева О. В., 2020

© Питер, 2020

Содержание

Глава 1. Почему дети не спят	7
Мир, в котором мы не спим	7
Что мешает детям спать	11
Выводы	13
Как понять, есть ли у ребенка поведенческие нарушения сна, с которыми нужно работать (и самое главное – реально получить улучшения)	14
Глава 2. Сон новорожденного	16
Что такое безопасный сон и как его организовать	16
Сон на спине на каждое укладывание	17
Упругая поверхность для сна, свободная от любых предметов	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ольга Хухлаева, Ольга Добровольская

Как наладить сон ребенка. Важные знания, практические советы, сонные сказки

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Осознанное родительство», 2020

* * *

Моим детям, которые научили меня быть мамой и привели в профессию; моей семье, без поддержки которой я никогда не достигла бы того уровня, где я сейчас нахожусь; моей команде, которая стала моим вдохновением; моим клиентам, которые каждый день напоминают мне о важности того, что я делаю; моим коллегам, которые помогают держать высокую планку и не соглашаться на компромиссы с внутренним цензором.

Глава 1. Почему дети не спят

Мир, в котором мы не спим

В своей практике мы часто слышим этот вопрос, и он далеко не риторический, как может показаться. Прошли те времена, когда специалисту достаточно было сказать «делайте так» – и его рекомендации беспрекословно выполнялись. Сейчас нам важно понять, почему так и как может быть по-другому.

Многие наши читатели наверняка слышали разговоры о том, что работа над детским сном – новомодная блажь. Раньше все как-то спали, и никто так сильно не переживал. Давайте рассмотрим эту историю немного подробнее. Здесь я должна сделать пометку, что ни в коем случае не считаю прошлые поколения глупее и отношусь к их опыту с уважением. Однако я знаю, что человеческая память несовершенна и у нее есть тенденция стирать, приукрашивать или даже добавлять факты к реальным событиям (именно поэтому показания очевидцев часто разнятся даже спустя сутки-двое после происшествия, что уж говорить о событиях давно минувших дней). На самом деле, некоторые бабушки честно вспоминают, как мучительно долго укачивали своих малышек и как плохо спали их дети до определенного возраста. Другие признаются, что много работали и просто не уделяли вопросу укладывания особого внимания, четко выполняя рекомендации врача – положили и ушли, нужно было держать строгий режим. Были ли слезы? Конечно, были, но их никто не помнит – неприятные события быстрее стираются из памяти, оберегая наше психическое здоровье. А еще были сады, где дети находились с очень раннего возраста и в течение долгого времени, некоторые сады были круглосуточными, и детей из них забирали лишь на выходные. Конечно, в таких условиях говорить о пристальном внимании родителей к тому, как именно засыпали их дети, не приходится – задачи взрослых были совсем другими: наши бабушки поднимали страну после войны, мамы – справлялись с бытовыми трудностями.

Время идет, и молодые родители теперь живут в гораздо более комфортных бытовых условиях. У молодой мамы есть стиральная машина, легкая и маневренная коляска, автомобиль, телефон – ее дом обеспечен теплом, и гигиенические нормы в квартире соблюдать гораздо проще, чем в избе с земляным полом. Параллельно семья становится заметно многочисленнее – в одном доме уже не живут несколько поколений, молодая женщина не успевает получить опыт ухода за ребенком через наблюдение за мамой, тетей или сестрой. Часто она впервые держит младенца на руках, только родив своего собственного малыша. В связи с тем, что быт налажен, теперь уже, кажется, нет такой необходимости в помощи бабушек, тем более что взгляды на воспитание часто разнятся, а спорить и доказывать никто не хочет – «плохой мир лучше доброй ссоры». Да и многие бабушки совсем не готовы прозябать на пенсии – они все еще молоды и активны и хотят жить своей жизнью сейчас, когда дети выросли и глобальные жизненные задачи уже выполнены. Молодая семья остается наедине с вопросами рождения, ухода и воспитания. Опыта нет, позаимствовать его у старшего поколения не так просто (даже если бабушка и готова поделиться, многое уже неприменимо или неприемлемо), а разного рода экспертов, форумов и книг столько, что голова идет кругом.

Огромный поток информации о воспитании и об уходе за детьми обрушивается на молодую маму Ниагарским водопадом.

Сила и объем этого потока не иссякают, а вот турбулентные течения, тянущие ее в разные стороны, влекут за собой катастрофические последствия. Невозможно вырастить ребенка правильно, когда со всех сторон слышатся противоречащие друг другу мнения (часто прекрасно

обоснованные биологией, физиологией, исследованиями и другими объективными данными), эмоции накаляются, и мозг женщины разрывается на части. Кто из нас не слышал дебатов о том, что правильнее: жить по режиму или дать ребенку самому уснуть, когда будет готов, бороться за грудное вскармливание сквозь боль и слезы или дать бутылочку и уже не мучить никого, развивать речь и математические способности с младенчества карточками или позволить ребенку насладиться беззаботным детством, вводить прикорм в полгода или ждать, когда ребенок сам проявит интерес.

Какой бы выбор молодая семья ни сделала, ее всегда осудят и в красках расскажут о неминуемых травмах, которые она наносит своему ребенку.

Такой поток информации разного качества от реальных и самозванных экспертов приводит к тому, что мама мечется между разными подходами, не может выбрать один твердый путь и тем самым вносит хаос и неразбериху в жизнь ребенка, в том числе в вопросах сна. Мы будем много говорить о том, что отсутствие системного и последовательного подхода – худшее, что может произойти в сфере воспитания ребенка.

Другая проблема современной семьи, влияющая на то, что наши дети спят не так хорошо, как им нужно, – это завышенные ожидания. Ожидания завышены сразу в нескольких плоскостях.

По отношению к ребенку. Что он сам каким-то магическим образом научится спать лучше по прошествии времени (с некоторыми детьми это работает, но когда и сколько сна они за это время потеряют, не знает никто). Казалось бы, что за необходимость «учить» спать (оговорюсь, что спать учить никого не нужно, мы будем заниматься вопросами засыпания в этой книге, однако со стороны родителей вопрос звучит именно так) – это ведь абсолютно естественный, физиологический процесс, люди не могут не спать. И это правда. Как правда и то, что человеческий детеныш до невозможности уязвим, при рождении он часто испытывает сложности с терморегуляцией, дыханием, питанием, дефекацией – все эти функции жизненно важны и все равно требуют настройки и обучения. Вспомните, как важно *научить* ребенка правильно захватывать грудь и не испортить этот навык другими способами кормления, такими как бутылочка или пустышка. Многие функции при отсутствии серьезных негативных факторов со временем настроятся сами – ребенок неизбежно сможет удерживать корректную температуру тела, комфортно опорожнять кишечник или передвигаться на двух ногах. Но для многих функций обучение все же потребует – питание (грудное вскармливание, прикорм кусочками, введение разнообразного меню), речь, засыпание без сторонней помощи (для 20–50 % детей, по данным разных исследований).

По отношению к стилю жизни с маленьким ребенком. Социальные сети и новости из мира звезд создают иллюзию, что абсолютно нормально не менять свой ритм жизни лишь потому, что в семье появился ребенок. Красивые фото в Instagram с хорошо продуманной композицией и тщательной цветокоррекцией показывают, как легко совершить восьмичасовой перелет с полугодовалым малышом, как непринужденно мама этого малыша позирует в купальнике 42-го размера, как она успевает и в спортзал, и на курсы английского, и приготовить мужу романтический ужин, и себе устроить спа-день, и малышу провести грудничковое плавание. Реальность же совершенно иная. Примерно для 20 % семей кошмаром первых месяцев станут колики, когда взрослые будут держаться на пределе своих физических и моральных сил (вот кому спа-день был бы полезен!). Большинство молодых семей останутся с одним добытчиком, что приведет к тому, что папа весь день крутится на работе, а мама изолирована в четырех стенах. Каждая вторая семья ощутит на себе всю тяжесть недосыпа – это точно не гламурная картинка, но это суровая реальность для многих. Далек не каждый ребенок легко справляется со сном на бегу, с регулярными визитами в кафе, торговый центр и отель «все

включено» в первый год жизни. Если вам пока сложно, знайте – это нормально, потом станет легче, но сейчас вы в режиме выживания.

По отношению к себе. Сколько матерей, едва успев выписаться из роддома, бегут в спортзал, садятся на жесткую диету, возвращаются к работе, идут на курсы по саморазвитию, надрываются над идеальной чистотой и обедом из трех блюд лишь потому, что они теперь «сидят» дома и должны хоть как-то это компенсировать. Первый год, а то и два в жизни вашего ребенка – это колоссальное и неизбежное изменение ритма жизни всей семьи. Но это еще и время, когда молодым родителям нужно быть особенно бережными и всепрощающими по отношению к себе и друг к другу. Можно не пылесосить каждый день, не мыть посуду до вечера, ходить с грязной головой, заказывать доставку еды – ваш приоритет сейчас в том, чтобы справиться с новым блоком обязанностей, найти новый ритм, сохранить себя. Помните, что ребенку безразлично, почистили ли вы зубы, вымыто ли зеркало в ванной – ему важно, чтобы у вас были силы и искренний задор ему улыбаться. Я ни в коем случае не агитирую читательниц ходить в засаленном халате и забыть о том, где стоит швабра, я говорю лишь о том, что сейчас время правильно расставить приоритеты, а это значит и выбрать задачи, которые не важны или могут быть делегированы.

Сейчас мы уделяем огромное внимание тому, как растут и развиваются наши дети. Как никогда раньше мы тратим колоссальные ресурсы на их эмоциональное благополучие с первых дней жизни, а не только на физическое и умственное развитие. Чего стоит инициатива больницы, дружественной к ребенку, где новорожденный находится вместе с мамой сразу после родов, если состояние мамы и ребенка это позволяет. Распространение позитивной дисциплины, популяризация детской психологии – все это однозначно говорит о том, что нам не безразлично, что чувствует наш ребенок и как адаптировать его наилучшим образом к этой жизни. Однако психологи бьют тревогу – современное общество качнуло в другую крайность:

боязнь ранить и нанести вред своему ребенку привела к тому, что родители перестали брать на себя роль ведущего, принимающего решения, отстаивающего границы и твердо направляющего взрослого.

Для многих родителей уже неприемлема строгая система воспитания, характерная для семей прошлого столетия: физические наказания, негибкие ценности, жесткий авторитет отца, который решает все за всех, отсутствие внимания к интересам и чувствам ребенка. Бесспорно, что у такого подхода есть ряд недостатков, которые благодаря современной науке мы видим, понимаем и готовы избегать. Проблема заключается в том, что, отказавшись от старой модели, мы не нашли адекватной новой, а метнулись в противоположную крайность. Мы боимся четко сформулировать правила поведения в семье, позволяем детям причинять себе боль, чтобы не вызывать психологический дискомфорт. О, сколько я слышала историй о том, как мама терпит болезненные ковыряния в локте или выкручивания соска, лишь бы двухлетнее чадо уснуло без протестов! Мы дезориентируем своих детей, не давая им действенных инструментов, как общаться со сверстниками и педагогами, мы решаем за них даже самые мелкие конфликты, отнимая тем самым возможность приобрести опыт, мы нагружаем их развивающими занятиями, а потом даем «отдохнуть» перед компьютером, потому что сами устали и уже не в силах быть на связи. Стремление развлечь, защитить, уберечь, подстелить соломки, исключить тяготы и дискомфорт растит не здоровых и выносливых людей (как нам хочется), а эмоционально неприспособленных неженков, которые не осознают своих границ и границ окружающих людей, не умеют искать компромиссы и экологично отстаивать свои интересы. Истина всегда находится посередине, и любые метания к полярным значениям несут больше вреда, чем пользы.

Ну и наше собственное отношение к своему отдыху играет огромную роль: мы регулярно сталкиваемся с фразами «на том свете отоспимся», «не спи – замерзнешь», «сон для слабаков».

Как часто мы делаем выбор не в пользу сна, а в пользу ночного сериала или пустой переписки в соцсетях? Сколько руководителей ставят в заслугу ранний приход и поздний уход с работы, не оставляющий времени ни на общение с родными, ни на перезагрузку, ни на полноценный отдых? В нашем обществе круто мало спать – стоит лишь задать запрос в поисковике «как научиться мало...», как вам предложат вариант «спать» (не «есть», не «работать», не «курить», вот же парадокс). Популярность таких личностей, как Илон Маск, во многом подогревается разговорами о том, как они достигают выдающихся успехов в бизнесе, в том числе за счет сокращения времени сна до 3–4 часов в сутки. Мы не возводим свой полноценный и здоровый отдых в приоритет и оказываемся не в состоянии объяснить детям, зачем им нужно спать. Сейчас ситуация меняется – почти каждый ЗОЖ-активист упоминает о важности корректной гигиены сна и бодрствования, но десятилетия, проведенные в полном игнорировании этой потребности, пока дают о себе знать гораздо больше, чем голоса популяризаторов бережного отношения к себе и своему здоровью.

Итак, давайте подведем промежуточный итог. Причины плохого детского сна не только физиологические или психологические. Есть еще и ряд социальных предпосылок, которые сильно влияют на то, как спит малыш:

- Отсутствие у молодых родителей опыта ухода за детьми до появления собственного ребенка.
- Информационная пропасть между современными знаниями и знаниями бабушек и дедушек, не позволяющая применять их опыт.
- Изобилие источников противоречивой информации разного качества и надежности о том, как правильно ухаживать за детьми и воспитывать их.
- Завышенные ожидания по отношению к ребенку, который должен сам научиться.
- Завышенные ожидания по отношению к ритму жизни семьи, когда взрослые не готовы замедлиться только потому, что в семье родился ребенок.
- Завышенные ожидания по отношению к матери, которая в период декрета должна быть и умницей, и красавицей, и на все руки мастерицей.
- Отсутствие четких представлений об экологических путях воспитания ребенка без крайностей – физических наказаний и излишней мягкотелости.
- Неготовность поставить отдых в приоритет у взрослых ведет к обесцениванию важности полноценного отдыха у детей.

Что мешает детям спать

Исследования последних 15–20 лет очень ярко иллюстрируют физиологические причины нарушения сна. И в этой книге мы будем говорить о здоровых, нормально развивающихся детях, живущих в «обычных» условиях.

Давайте рассмотрим несколько распространенных мифов о детском сне и связанных с ними фактов, которые вам наверняка встречались.

МИФ. Ребенок сам прекрасно чувствует, когда ему нужно спать и сколько сна ему необходимо, поэтому говорить о правильном режиме для всех детей – грубое обобщение, которое не учитывает индивидуальных особенностей.

ФАКТ. Потребность ребенка в отдыхе регулируется не столько индивидуальными особенностями, сколько возрастным этапом. Действительно, не существует строгой величины, которая бы определяла потребность в отдыхе для всех детей одного возраста, но колебания этой величины достаточно небольшие и редко достигают двух часов в сутки. Увеличение периодов бодрствования происходит медленно, и к 12 месяцам максимальный период составляет до 4,5 часа, а к трем годам – до 6 часов для большинства детей.

Это значит, что не может быть ребенка, которому не подходит раннее укладывание летом по той причине, что «все гуляют, и веселье только начинается к семи вечера». Если этот малыш хорошо засыпает ранним зимним вечером, то, скорее всего, и летом он не будет готов гулять допоздна, несмотря на то, что к лету он станет чуть старше. Скорее всего, «веселье только начинается» для мамы, что тоже важно, но не относится напрямую к теме детского сна. Мы очень многое адаптируем под текущие потребности и способности ребенка, не принимая в расчет его внешнее «волеизъявление». Никто не кормит пятимесячного кроху шашлыком (даже если он тянется к куску жареного мяса), от трехлетки не ждут, что он будет писать каллиграфическим почерком (даже если он с удовольствием рисует), а от первоклашки – готовности управлять сложным механизмом (даже если он все время просится к папе за руль). Почему же параметры сна вдруг должны подстраиваться под потребности взрослых, игнорируя потребности и способности ребенка?

МИФ. В каких условиях приучишь ребенка спать, так и будет. Не надо ходить на цыпочках, создавать какие-то особенные условия для сна, и тогда ребенок сможет спать в любом месте и при любых условиях.

ФАКТ. Даже взрослому человеку лучше спится в собственной постели, с зашторенными окнами и без грохота очередного голливудского боевика над ухом. У детей процессы торможения еще несовершенны, и им нужно гораздо больше усилий, чтобы расслабиться и уснуть.

Ребенок всегда находится в движении – это основа его познания окружающего мира. Природой в нем заложена непреодолимая тяга к постоянному исследованию все равно чего: мамино лица, кошачьей миски, муравейника, проводов удлинителя, пульта, летающей мухи. Ни один ребенок по доброй воле не прекратит свои исследования, чтобы лечь спать и отдохнуть, а уж если его любопытство постоянно подпитывается светом из окна, звуками машинки, которую катает в коридоре старший брат, непривычным диваном у бабушки – заснуть станет в разы сложнее. Особые условия засыпания – не прихоть и не привычка, это необходимость, мера, помогающая замедлиться, настроиться на отдых и переключиться с интригующей суеты вокруг. Есть дети, которые действительно хорошо спят в любых условиях, но это их прекрасная врожденная особенность, и их родители не читают книг о детском сне. Однако те малыши, которым сон дается с трудом, нуждаются в особых условиях. Я часто отвечаю на жалобы мам о том, «почему у соседки спит, как бревно, чуть ли не на полу в прихожей, а мой не может при

всех условиях поспать», проводя аналогию с аллергией. Есть дети, которые едят клубнику и шоколад ведрами и получают удовольствие, а есть те, у кого от одного запаха шоколада выступает сыпь и чешется все тело. Мы все чувствительны в разной степени к разным вещам – тем, у кого сон попал в число чувствительных зон, нужно дать инструменты для преодоления, а не бороться с чувствительностью, наваливая на нее все большие и большие дозы раздражителя.

МИФ. Ребеночка нужно накормить поплотнее перед сном, чем-нибудь посытнее, тогда и спать будет хорошо. А еще надо добавить ему физической активности – как тут не спать?!

ФАКТ. В подавляющем большинстве случаев плохой сон не связан с голодом (потому что накормить – это первый инстинкт любого здорового родителя – мама сама не поест, а ребенка накормит), он связан с отсутствием нейронных связей, отвечающих за навык самостоятельного засыпания. Дополнительная активность в возрасте до трех лет здоровому ребенку не нужна – он сам ее организует.

В одном исследовании сравнили, как спят дети, имеющие разные типы питания, – были рассмотрены дети на грудном и искусственном вскармливании, на общем столе и те, кто питался внутривенно (то есть непрерывно). Ученые пришли к выводу, что разницы нет и частота пробуждений была примерно равной (в рамках возраста), а значит, сон – не в желудке, он в голове. Действительно, самостоятельное засыпание – это навык, и только умея заснуть самостоятельно, дети могут успешно переходить между циклами сна, не просыпаясь. Если навык не закреплен, не сформированы нужные нейронные связи, то корми не корми, а спать ребенок все равно будет неважно. Вдвойне обидно, когда в отчаянной попытке выспаться самой и обеспечить отдых ребенку мама решает отказаться от грудного вскармливания в пользу смеси в надежде, что это исправит ситуацию.

МИФ. Нужно придумать правильный ритуал, и тогда ребенок будет легко засыпать и отлично спать ночью и днем.

ФАКТ. Не существует отдельного компонента (ритуал в том числе), который бы в одиночку обеспечил идеальный отдых всей семье. Детский сон – это система, и вырванные из нее фрагменты ничего не решают.

Вся эта книга посвящена тому, как, какие шаги и в какой последовательности нужно предпринять, чтобы ситуация со сном улучшилась. Однако важно помнить два момента: нормализация сна – не ресторанное меню, и мы не можем выбрать «ингредиенты», которые нам нравятся, и отказаться от тех, что не пришлись по вкусу. И второе – работа должна быть системной, структурированной, и просто нечестно ждать, что есть волшебная пилюля, которая бы решила проблему путем однократного приема или разового простого действия.

Отдельно хочется сказать о волшебстве: кто бы вам ни обещал, что работа будет легкой, быстрой и комфортной, – не верьте. Если вы умудрились накопить лишних 20 кг, то за неделю их не скинуть, если вам нужно выучить итальянский, то за три дня не справитесь, если вам нужны мышцы, то работа в спортзале будет трудной и болезненной – неизбежно. Дети учатся быстро, но все же не мгновенно: на развитие навыка хождения нужен год, на речь – больше двух лет, даже на элементарное сосание у некоторых малышей уйдет две-три недели. Да, кто-то попадет в категорию везунчиков и в силу ряда причин справится быстрее и легче, кому-то повезет меньше и трудиться придется больше, но это не значит, что такая работа не стоит усилий, а результат – времени. В каждой главе мы будем говорить о том, что сделает работу *легче и проще*, но, заметьте, *не легкой и не простой*. Уже то, что вы вкладываете свое драгоценное время в чтение этой книги, говорит о том, что рецепт вашей волшебной пилюли состоит из верных ингредиентов – времени, терпения и усилий.

МИФ (ну почти). Ребенок обязательно научится засыпать сам без активной деятельности родителей. Главное – дать ему подрасти, убедиться, что у него нет родовой травмы, он абсолютно здоров и не испытывает психологического стресса.

ФАКТ. Многие из написанного выше действительно верно, если не возводятся в абсолют. Некоторые дети могут научиться засыпать самостоятельно без методик – остаются лишь вопросы: когда? сколько сна они потеряют, пока этот сон будет налаживаться? и чем это грозит всей семье?. Отсутствие у ребенка серьезных соматических заболеваний важно, но не стоит забывать о гипердиагностике наших детей, принятой на постсоветском пространстве. По утверждению авторитетных педиатров и неврологов, нигде в мире больше не назначают лечение гипертонуса массажем, детской инсомнии ноотропами, а кривошеи – уколами витаминов группы В. Соответствие планов лечения таких «болезней» мировым протоколам никакое, но зато есть бурная деятельность, призванная показать активный отклик медицины на запросы мам. В первые два года жизни ребенка не бывает периодов абсолютного спокойствия – всегда есть легкий дискомфорт, то физический (вопросы с пищеварением, зубами, простудами, аллергическими реакциями), то психоэмоциональный (нормальные возрастные сепарационные кризисы, откаты в связи с освоением новых навыков). Ждать полного затишья в эти годы – значит игнорировать жизненно важные потребности, критические для развития ребенка.

Оговорюсь, что, конечно же, существует ряд заболеваний, требующих внимания со стороны врача и адекватной терапии. Заболевания, которые влияют на сон и не являются основой для *поведенческого* расстройства сна, серьезны и редки – это ДЦП, некоторые генетические аномалии, некоторые серьезные дефекты развития сердца, болезни, сопровождающиеся хронической болью, разрастание аденоидов и миндалин выше 2-й степени, гормональные дефициты. И даже в таких случаях поведенческий аспект не редкость, и часто работа только с ним может давать прекрасные результаты, пусть и не идеальные. Ответственность родителей состоит в том, чтобы всегда исключать такие состояния перед работой и точно выполнять назначения своего лечащего врача. Я глубоко уважаю медицину и врачей, но, к сожалению, должна отметить, что их квалификация в вопросах детского сна все еще остается низкой. В программе обучения педиатров в России нет ни одного часа, посвященного тому, как налаживать сон здорового ребенка, когда нарушения вызваны именно поведенческим фактором. Справедливости ради признаем: ситуация с подобным обучением мало чем отличается в мировом формате. Последний обзор показал, что рядовые педиатры получают от 5 до 12 часов лекций по этой теме в программах самых разных университетов по всему миру – не много, явно недостаточно, чтобы удовлетворить потребности мам. Если в ответ на жалобы о плохом сне вы получаете не вопросы о гигиене сна, а направление к неврологу, на ЭЭГ или НСГ с набором «вкусняшек» из ноотропов, успокоительных ванн, мочегонного и витаминов, подумайте, не хотелось бы вам поискать альтернативное мнение или доверить нормализацию сна вашего ребенка специалисту, глубже знакомому с темой.

Выводы

- ◆ Ребенок не может и не будет сам вырабатывать себе правильный режим – это ваша задача.
- ◆ Мы не можем «приучить» ребенка спать в определенных условиях, но можем создать благоприятную обстановку, облегчающую засыпание и поддерживающую сон.
- ◆ Питание, при равномерном распределении адекватного по возрасту количества и состава пищи, не влияет на качество сна.
- ◆ Настраиваемся на работу: волшебная пилюля состоит из времени, терпения и усилий – это единственный рецепт.
- ◆ Учимся (образовываем себя!) ставить свой сон в приоритет, чтобы понимать, почему важен полноценный сон ребенка.
- ◆ Ищем врача, который будет не запугивать и залечивать, а работать по мировым стандартам и протоколам (и не только в вопросах сна).

Как понять, есть ли у ребенка поведенческие нарушения сна, с которыми нужно работать (и самое главное – реально получить улучшения)

Даже если внешне сон конкретного ребенка выглядит ну совсем «неправильно», далеко не всегда он нуждается в коррекции. Утверждение о том, что все мы разные, что наши дети очень отличаются друг от друга даже в рамках одной семьи (что уж говорить о группе малышей, которых всего лишь объединяет возраст), в последнее время все более популярно. Здесь я, как всегда, призываю не впадать в крайности. С одной стороны, у тысячи здоровых детей одного возраста и пола будет много общего – у них одна голова, одно сердце, две руки, примерно схожие показатели артериального давления и состава крови, психологические и эмоциональные характеристики. С другой стороны, эти же дети будут отличаться между собой весом, ростом, цветом глаз, эмоциональной подвижностью, болевым порогом и составом стула. Значит ли это, что они одинаковые или же совершенно разные? Конечно, однозначного вердикта тут быть не может: в некоторых аспектах они будут одинаковыми, а в других – разными.

Возвращаясь к теме сна, давайте определимся, как понять, что нужно срочно что-то менять, что больше такой сон недопустим и требуются изменения.

Главным фактором является самочувствие ребенка и общее благополучие семьи. Это значит, что если ребенок укладывается, не соблюдая адекватного режима, в неправильном (но категорически безопасном!) месте, способом, который никак не назвать самостоятельным, и при этом... засыпает легко, спит хорошо, просыпается довольным, а мама с папой полноценно отдыхают и оба радуются жизни, ребенку и друг другу, то ситуацию менять не нужно.

Помните, что по разным оценкам исследований поведенческие нарушения сна встречаются у 20–45 % детей, а это значит, что большинство малышей справляются с проблемами сна тем или иным способом.

Давайте рассмотрим и другую ситуацию, когда родители беспрестанно прилагают усилия к тому, чтобы ребенок спал лучше, но тот все равно (возможны комбинации из нескольких вариантов):

- засыпает долго, с истерикой, сопротивлением, слезами;
- часто просыпается по ночам;
- гуляет по ночам;
- просыпается очень рано утром (до 5:30 утра) или спит очень тревожно и поверхностно в подутренние часы;
- днем спит непродолжительное время;
- нуждается в утомительном для взрослых способе засыпания (частых и длительных кормлений грудью, долгих и изнурительных качаниях на мяче, многокилометровых катаниях коляски в стужу и зной, многочисленных бутылочках с водой/смесью/кашей/компотом/молоком, длительном поглаживании, теревлении локтя, губ);
- просыпается в слезах;
- спит во взрослой постели только потому, что другие варианты «еще хуже».

При этом мама и папа:

- испытывают депривацию сна, что влияет на их настроение и работоспособность, отношения друг с другом, с ребенком, другими детьми и близкими;
- спят в разных комнатах против своей воли, но это единственный способ одному отдохнуть, а другому хоть как-то гарантировать сон малыша;

- психически истощены от напряжения, связанного с ожиданием новых уловок, которые от них потребуются, чтобы обеспечить своего кроху (и себя!) такой базовой вещью, как сон.

Эта ситуация описывает признаки поведенческих нарушений сна и, в отсутствие серьезных диагнозов, позволяет с уверенностью рассчитывать на улучшения при проведении поведенческой терапии (а именно так по-научному называется содержание нашей книги).

Глава 2. Сон новорожденного

Что такое безопасный сон и как его организовать

Перед тем как родился мой старший сын, мы вложились в более безопасную машину, чтобы у нее была прочная система крепления детского автокресла. Я, как и многие мамы, гнездовалась, делая ремонт в детской с применением самых экологичных материалов, доступных в моем городе. Большинство женщин в ожидании малыша начинают подготовку дома с обустройства спального места. Оно и понятно – в первый год жизни ребенок в среднем проспит 6200 часов (258 полных суток из 365)! И современная индустрия домашнего уюта, а также индустрия развития родительских страхов откровенно пользуются хрупким эмоциональным состоянием молодых родителей. Обилие безумно красивых бортиков и одеял, балдахин, гнезд, мониторов дыхания, подушек, позиционер и прочих приспособлений, изготовители которых обещают самый сладкий детский сон (ну что может быть милее?), заставляет не только будущих родителей, но и бабушек, дедушек, друзей, коллег и соседей закупать их, не глядя ни на ценник, ни на реальную пользу, ни на безопасность.

Давайте поговорим о том, что же действительно нужно малышу, а от чего стоит отказаться не только ввиду бесполезности, но и чтобы не причинить откровенного вреда.

В 1994 году в США была впервые запущена программа «Сон на спине», призванная информировать родителей о синдроме внезапной младенческой смерти (СВМС) и мерах по снижению рисков среди детей первого года жизни. СВМС – коварная беда, которую констатируют при гибели здорового малыша до года во сне без видимых причин, но сюда часто относят и смерти детей, погибших от удушья, ввиду не безопасных условий сна. За годы этой кампании число констатированных смертей от СВМС упало на 50 %, но до сегодняшнего дня в США именно по этой причине ежегодно погибает около 3500 младенцев. СВМС – ведущая причина смерти детей в первый год жизни в развитых странах. В России пока соответствующая статистика не ведется, но это не повод замалчивать проблему и игнорировать тех, чьи короткие жизни можно было бы спасти.

Я хочу подчеркнуть, что пишу об этом не для того, чтобы ранить, напугать или еще больше усилить тревожность в семье, где только что появился или вот-вот появится долгожданный ребенок. Цель этой сложной главы в том, чтобы дать вам информацию, вооружить знанием и через него обеспечить комфорт понимания, что вы сделали все, что в ваших силах, чтобы защитить своего малыша.

Несмотря на то что до сих пор не установлены точные причины возникновения СВМС у детей, были четко определены группы риска:

- мальчики;
- дети негроидной расы;
- дети, подвергающиеся воздействию табачного дыма (до и после рождения);
- все дети в возрасте 2–4 месяцев (это пик случаев СВМС);
- семейная история подобных случаев ранее;
- недоношенность;
- курение, употребление наркотиков и алкоголя матерью во время беременности.

Еще раз подчеркну, что СВМС может настичь любого малыша в возрасте до 12 месяцев, и тот факт, что ваш ребенок не попадает в указанные группы риска, не исключает такой возможности, к сожалению. Поэтому важно активно работать над снижением всех факторов

риска вне зависимости от того, насколько ваш ребенок попадает в вышеперечисленные категории. Для того чтобы качественно снизить такие риски, Американская ассоциация педиатров провела ряд исследований и выпустила подробные рекомендации. Эти рекомендации немного менялись, дополнялись и сокращались, но основные постулаты продолжают оставаться актуальными и были утверждены в последней версии в 2016 году.

Сон на спине на каждое укладывание

Соблюдение этого правила является ведущей причиной снижения числа СВМС. Это первый и главный шаг, обязательный на пути снижения рисков. Вы можете услышать, что дети гораздо лучше спят на животе, и это правда. Однако здесь-то и кроется огромный риск: малыши рождаются с очень несовершенными системами и процессами, нуждающимися в созревании и настройке уже после рождения. К числу таких процессов относятся терморегуляция и дыхание – да чего уж там, если даже сосание и элементарное пукание порой вызывают серьезные сложности! Поверхностный, прерывистый сон в первые месяцы жизни, когда риски особенно высоки, является защитным механизмом, направленным на то, чтобы разбудить малыша в нештатной ситуации.

Нередко родители переживают, а не захлебнется ли малыш в случае срыгивания, если будет лежать на спине. Этот вопрос был рассмотрен отдельно при разработке рекомендаций, и вывод однозначен – нет, не захлебнется. Анатомическое строение дыхательных путей младенца и защитные механизмы стоят на страже и надежно защищают кроху от аспирации, даже если у него серьезные отрыжки. Более того, исследования уверенно говорят о том, что сон на боку НЕ ЗАЩИЩАЕТ от СВМС.

Еще одной распространенной причиной беспокойства становятся залысины и вмятины на черепе малыша (плагиоцефалия), которые могут образоваться от длительного лежания на спине. Для их предотвращения головку малыша важно регулярно поворачивать, но даже если у ребенка выкатываются волосы на одной стороне – это всего лишь временный косметический дефект.

По мере взросления ребенок начнет переворачиваться сам, и только в этом случае мы можем оставить малыша в выбранном им положении. Иными словами, укладывать мы все равно продолжаем на спинку, но если ваш растущий человек уже самостоятельно перевернулся на живот, то поворачивать его обратно не нужно. Именно укрепление мышечного корсета, в том числе шейно-плечевого пояса, делает перевороты возможными и безопасными, а это значит, что выкладывание малыша на животик должно стать для вас обязательным пунктом повестки дня – под присмотром и только в период бодрствования. Старайтесь не впадать в крайности и, если малышу пока не нравится это упражнение, проводите более короткие сеансы по два-три раза в день – любая тренировка лучше ее отсутствия, но при этом важно эмоциональное благополучие всех участников: и ребенка, и мамы, и переживающей бабушки, и волнующегося папы.

Упругая поверхность для сна, свободная от любых предметов

Смысл этой рекомендации в том, чтобы исключить сон в таких условиях, где ребенок может закопаться в постельные принадлежности, уткнуться носом в мягкую поверхность, перевернувшись, и задохнуться от ограничения или перекрытия доступа кислорода. По этой причине сон на перинах, креслах, диванах, подушках, мягких одеялах небезопасен. Идеальное с точки зрения безопасности сна место – кровать с плотным матрасом по размеру и натяжной простыней. Все. Больше никаких предметов в кровати быть не должно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.