



# Когда дети ПЛОХО СПЯТ

Циркадные ритмы, часовые гены  
и другие секреты сомнологии  
для заботливых родителей



София Аксельрод

**София Аксельрод**  
**Когда дети плохо спят.**  
**Циркадные ритмы,**  
**часовые гены и другие**  
**секреты сомнологии для**  
**заботливых родителей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64759052](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64759052)*

*Когда дети плохо спят. Циркадные ритмы, часовые гены и другие секреты сомнологии для заботливых родителей: КоЛибри, Азбука-Аттикус; Москва; 2021  
ISBN 978-5-389-19605-6*

### **Аннотация**

После рождения дочери София Аксельрод, научный сотрудник из лаборатории Майкла Янга, получившего Нобелевскую премию за исследования молекулярных основ сна, обнаружила, что последние открытия в области хронобиологии невероятно актуальны для всех нас, и в особенности – для родителей маленьких детей. Применяя свои профессиональные знания на практике, она разработала уникальную методику, позволяющую наладить сон всей семьи и мягко приучить малыша

к самостоятельному засыпанию без лишних слез и переживаний, легко и естественно.

«В отличие от других подходов, которые в худшем случае основываются на частном мнении отдельных людей, а в лучшем – на представлениях педиатров о здоровье, моя программа зиждется на основополагающих биологических фактах, касающихся работы тела и мозга человека. Ученым удалось открыть важные секреты происходящих внутри нас процессов. Я просто делаю следующий шаг и применяю эти секреты к детскому сну». (София Аксельрод)

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	7
Новое решение, основанное на научных данных	12
Что нам известно о сне	16
О важности режима сна	18
Как пользоваться этой книгой	20
Доверяйте своей интуиции	24
В каких случаях на инструкции можно закрыть глаза	28
Теория сна	31
1	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# София Аксельрод Когда дети плохо спят. Циркадные ритмы, часовые гены и другие секреты сомнологии для заботливых родителей

*Всем невысыпающимся родителям посвящается*

Понятно написанное и воодушевляющее руководство от специалиста-сомнолога придется очень кстати родителям, измученным непредсказуемостью детского сна.

Взяв за основу исследование нобелевского лауреата, София Аксельрод разработала действенную методику, которая поможет вам решить проблемы со сном всей семьи.

*Publishers Weekly*

Легко читается, дает быстрый результат – родители и малыш будут счастливы!

*Стефани Хензелер, акушерка и доула*

Первая книга, которая мне помогла. И здорово, что

она основана на научных данных.

*Шеннон, мама восьмимесячного малыша*

Sofia Axelrod

HOW BABIES SLEEP: The Gentle, Science-Based Method  
to Help Your Baby Sleep through the Night

© Sofia Axelrod, PhD, text, 2020

© Danielle Ward, illustrations, 2020

© Winter Willoughby-Spera, фото автора на обложке

© Раскова Д., перевод на русский язык, 2021

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус», 2021

КоЛибри®

# Введение

В 2017 году, когда мой научный руководитель, биолог Майкл Янг, получал Нобелевскую премию в Шведской королевской академии наук в Стокгольме за открытие генов, управляющих режимом сна, я сидела в зале и беспокоилась, не забыл ли мой муж включить в детской красный свет, укладывая спать нашу дочь дома в Нью-Йорке. Почему? Потому что именно благодаря открытию, за которое получили награду Янг и его коллеги Майкл Розбаш и Джеффри Холл, я решилась попробовать кое-что новое. Его исследования, проводившиеся в лаборатории генетики Рокфеллеровского университета (Нью-Йорк), куда я пришла после защиты диссертации и где с 2012 года работаю научным сотрудником, продемонстрировали, что существуют гены, которые управляют циклами нашего сна и бодрствования и на которые мы можем оказывать воздействие самым простым способом, а именно контролируя освещение спальни (и своей, и детской).

Вы, наверное, не понимаете, при чем здесь мой муж и красный свет в детской. Дело в том, что я сомнолог, но еще я мама двоих детей. Я не понаслышке знаю о попытках недосыпания, когда малыш не умеет спать до утра, и о том, как изматывает маму забота о новорожденном, который просыпается через каждые пару часов. Знакомая всем родителям

история: два ночи, вы спите глубоким сном и вдруг просыпаетесь от пронзительного, полного отчаяния детского крика. Кружится голова, вы не можете сориентироваться в пространстве, бросаете взгляд на часы и вздыхаете, увидев, какое время они показывают, но все равно встаете и нетвердой походкой идете в детскую. Вы пытаетесь понять, что же так расстроило вашего младенца, ведь он еще вроде не успел проголодаться. Сколько раз я сама была в такой ситуации – сосчитать невозможно. Я постоянно ходила как в тумане из-за хронического недосыпания. Ужасное было время! Это состояние не нравилось мне настолько, что всю силу мысли я направила на изобретение средства, способного наладить сон дочери. И все получилось, стоило мне обратиться к науке сна, или сомнологии.

В лаборатории Рокфеллеровского университета мы изучаем фундаментальные основы сна. Мы пытаемся ответить на вопросы, зачем люди спят и как регулируется сон, и даже рассматриваем последствия недостатка сна. Благодаря достижениям науки и исследованиям нашей лаборатории и других сомнологов со всего мира мы уже многое знаем о сне с научной точки зрения. Книга, которую вы держите в руках, предлагает научно обоснованную методику, способную помочь вашему ребенку спокойно спать до самого утра и *естественным образом* заложить основы здорового сна без применения распространенных методов «обучения сну», которые порой тяжело даются молодым родителям. Поскольку

эта программа имеет под собой строго научное основание, вам предстоит действовать *с опорой* на природное желание малыша спать, а не вопреки ему. Ваши действия будут мягкими и интуитивными, и вам не придется навязывать ребенку режим сна через силу.

**Следуя программе, описанной в этой книге, вы сможете добиться того, что ваш малыш будет спать ночами как минимум по семь часов подряд уже к возрасту 16 недель.** Почему я так в этом уверена? Потому что сама опробовала этот метод на обоих детях, а также при работе консультантом по детскому сну. Я много раз имела возможность проверить его эффективность. Когда родилась моя первая дочь, Лия, я понятия не имела, как сделать так, чтобы она хорошо спала. Но я начала естественно внедрять некоторые аспекты наших лабораторных исследований в ежедневные ритуалы укладывания и использовать полученные в лаборатории знания, чтобы сократить количество ночных пробуждений дочери и помочь ей быстрее засыпать после кормления. Все сработало просто идеально. Лия росла, у нас в семье появился сын, а я продолжала совершенствовать процесс вечернего укладывания, извлекая из научных исследований и личных наблюдений самое существенное и выстраивая простую и ясную схему. Теперь, когда у меня двое детей и пять лет успешной работы за плечами, я твердо знаю, что сомнология может помочь вашему ребенку научиться спокойно спать до утра быстрее и легче, чем вы

думали. Используя теорию сна, я создала программу, которая будет эффективна для реальных родителей в реальном мире, и очень рада, что имею возможность поделиться ею с вами.

С нашим научно обоснованным подходом вы сможете посмотреть на детские проблемы со сном под совершенно новым углом. Каковы же эти проблемы? Послушаем родителей, обращающихся ко мне за консультацией:

«В последнее время его невозможно уложить на дневной сон».

«Ночами она просыпается через каждый час и просит есть».

«Моему первенцу сейчас три года, и он прекрасно спал с самого первого дня, но со вторым ребенком все совсем иначе! Помогите!»

«Я так устала, что все вылетает у меня из головы».

«Вечернее укладывание – это ежедневная борьба».

Знакомо? Вы тоже описываете сон своего ребенка в таких выражениях? А как насчет вот таких?

«Сегодня он проснулся в пять утра».

«Я позволила ей подольше поспать сегодня утром».

«Вчера он пропустил дневной сон».

«Вчера вечером она заснула на час раньше».

«Я всегда укладываю его спать, когда он утомляется».

«Сейчас выходной! Все можно».

«Мы же в отпуске! Все можно».

«Она учится ходить, поэтому хуже спит».

«Все дети разные. Мой сын просто не любит спать».

Подобные утверждения о детском сне очень типичны. Я слышу их каждый день у себя на консультациях. Они указывают на отсутствие режима в семье, на пренебрежение циркадным ритмом, на недостаточное понимание самой природы сна. В семьях порой несерьезно относятся к режиму детского сна, он часто бывает хаотичным, и такое отношение в итоге аукается самим родителям. Моя книга поможет вам осознать и решить все эти проблемы.

# Новое решение, основанное на научных данных

В мире не счесть книг, статей и блогов, посвященных детскому сну, но в моей работе содержатся данные научных исследований, которые помогут вам разобраться, какие факторы влияют на детский сон, а какие – нет. В распоряжении родителей оказывается бесконечное множество советов, зачастую противоречивых, о том, как «заставить ребенка спать всю ночь», и о том, «что лучше для ребенка». Одни эксперты пропагандируют кормление и сон «по требованию» ребенка, другие выступают за жесткий режим во всем. Совместный сон, слинги, грудное вскармливание, метод *cry it out* (когда ребенка перед сном оставляют проплакаться в своей кроватке) – приверженцы всех этих идей превращают свои принципы едва ли не в новую религию, обосновывая их применение жизненной необходимостью для здоровья и благополучия младенца.

Причина того, что родители не знают, что делать с детским сном, кроется вовсе не в недостатке информации. Информации как раз полным-полно: в интернете, на книжных полках, любой может взять и ознакомиться. Многие родители только этим и занимаются. Они читают. Много читают. Я сама была именно такой мамой! Сложность в том, что вся эта информация непоследовательна, она не дает ясного по-

нимания того, как лучше всего организовать режим сна ребенка или помочь ему спокойно спать до утра. Авторы книг, блогов или журнальных статей уверенно делятся советами, но их мнения порой диаметрально противоположны. В итоге родители пробуют разные подходы, которые не всегда оказываются эффективны, и начинают перескакивать с одной системы на другую, потому что ни одна не убеждает их окончательно. Так происходит потому, что в вопросах детского сна научное знание еще не успело перейти в разряд общеизвестных истин.

Настало время привести наши представления о детском сне в соответствие с новейшими открытиями науки. Мне невольно вспоминается история развития гигиены. Долгое время мы не знали причин многих болезней, потому что бактерии невозможно увидеть невооруженным глазом! Еще 200 лет назад люди думали, что мыться водой вредно, потому что вода считалась грязной и опасной! Но теперь благодаря научному и технологическому прогрессу мы знаем, что бактерии способны вызывать различные заболевания и что регулярное мытье рук может предотвратить болезни. Знание – сила!

Эта книга вооружит вас знанием, и вы сможете помочь своему ребенку спокойно спать по ночам. Моя программа основана на фактах биологии и научных открытиях последних 50 лет в области изучения циркадных ритмов и сна. Работа в лаборатории Майкла Янга позволила мне изучить

и осмыслить огромный массив данных о человеческом сне, которые проясняют определенные аспекты его регуляции. Единственное, что нам необходимо сделать, – перевести эти данные в плоскость повседневной жизни. Хорошая новость: это очень просто.

**Чтобы научить ребенка спокойно спать, вам понадобится два ингредиента: правильный подход и дисциплина.** Но почему именно моя методика чудесным образом поможет вам наладить режим жизни ребенка и сделать так, чтобы он спокойно спал до самого утра? В отличие от других подходов, которые в худшем случае основываются на частном мнении отдельных людей, а в лучшем – на представлениях педиатров о здоровье, моя программа зиждется на основополагающих биологических фактах, касающихся работы тела и мозга человека. Ученым удалось открыть важные секреты происходящих внутри нас процессов, и многие из них с нами уже много миллионов лет. Я просто делаю следующий шаг и применяю эти секреты к детскому сну.

Чтобы установить стабильный режим сна у младенца, нам необходимо всего лишь обратиться к этим научным знаниям. На сон в основном влияют два фактора: внешние условия (особенно свет) и наше поведение перед сном – вместе они оказывают воздействие на длительность и качество сна. Я отбираю наиболее важные научные данные и на их основе формулирую советы, которым несложно следовать, а еще помогаю родителям укрепить дисциплину, ведь это самый важ-

ный инструмент в обучении самостоятельному засыпанию.

Стоит вам понять научную подоплеку и методологию моей программы, как вы сами увидите, почему она может стать ключом к длительному спокойному ночному сну для вас и вашего малыша.

## Что нам известно о сне

Наша лаборатория изучает циркадные ритмы и сон, и мой научный руководитель Майкл Янг в 2017 году получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине за многолетнее и плодотворное изучение именно этих процессов. 35 лет назад Янг и команда его коллег-исследователей открыли гены, регулирующие различные аспекты поведения в рамках циркадного цикла у плодовых мушек дрозофил (*Drosophila melanogaster*), в том числе продолжительность и время сна. В течение долгих лет наша лаборатория активно участвовала в воссоздании подробной картины участия молекулярных механизмов в формировании режима сна.

**Одним из самых поразительных открытий лабораторий стало то, что гены, регулирующие сон, имеются у всех животных – и даже растений – на Земле.** По сути, эти гены прошли долгий путь эволюции для того, чтобы приспособиться к вращению планеты вокруг своей оси и ее обращению вокруг Солнца. Их называют часовыми, и они функционируют в большинстве клеток нашего тела. Каким же образом наши биологические часы определяют время? За поддержание правильного ритма в организме отвечает специальная область мозга, которую называют супрахиазматическим, или надперекрестным, ядром. Она же получила прозвище «контрольные часы» организма. Часовые гены

в этих контрольных часах сообщают всем клеткам нашего организма, который час, регулируя наши физиологические процессы и поведение. И сон не является исключением.

Особенно интересно в вопросе регулирования сна (и взрослых, и детей) воздействие света на эти контрольные часы. Они синхронизируются с циклом света/темноты посредством особых клеток сетчатки глаза, которые передают мозгу информацию о текущем времени суток. Подобная подстройка внутренних часов под внешние обстоятельства происходит и у детей – они даже более чувствительны к свету, чем взрослые. Таким образом, важная часть моей методики связана с контролем освещения в спальне ребенка. В разделе «Теория сна» я более подробно расскажу о различных факторах, влияющих на наш сон, которые я учла в своей программе.

## О важности режима сна

Когда родилась моя первая дочь, а программа, с которой вы сейчас знакомитесь, еще не была создана, меня с головой накрыло самыми противоречивыми сведениями, доступными молодым родителям. Мы наняли для Лии няню, очень милую русскую женщину по имени Надя (имя я изменила в целях сохранения конфиденциальности). Она присматривала за малышкой, пока я была на работе. Надя начала с нами работать, когда Лии исполнилось три месяца. В то время дневной и вечерний сон у Лии все еще наступал довольно непредсказуемо, и я не была уверена, что ребенку необходимо навязывать распорядок дня. Когда Надя сказала, что самое важное в жизни младенцев – это строгий режим, мне это не понравилось. Зато теперь я знаю, что она была права на все сто процентов!

Мамы нередко воспринимают попытки наладить режим в жизни своих малышей как нечто противоестественное. Они испытывают беспокойство, когда будят малыша во время дневного сна (вдруг недоспит) или откладывают кормление до определенного времени (вдруг оголодает). Но реальность такова: четкое расписание с самых первых недель жизни ребенка поможет ему – и вам! – понимать, что происходит, что будет дальше и из чего складывается день. Очень важно придерживаться строгого режима: просыпаться и засыпать в од-

но и то же время. В этой книге я объясню, почему дисциплина настолько важна и почему рутина и повторение действий в определенной последовательности приближают нас к цели: помочь ребенку спать всю ночь без пробуждений. Те же принципы применимы и к взрослым, и, если вы будете мягко и естественно претворять в жизнь советы из этой книги, вы значительно улучшите свой собственный сон и сон всех членов семьи. Более того, ваши дети начнут свою жизнь в организованной, спокойной обстановке, позволяющей им хорошо отдыхать, и пронесут этот опыт через более поздние периоды детства во взрослую жизнь.

# Как пользоваться ЭТОЙ книгой

Моя задача – обеспечить вас всеми инструментами, необходимыми для того, чтобы приучить вашего ребенка спать до самого утра уже к возрасту 16 недель. Многим советам вам будет очень легко последовать, несмотря на то что в других книгах их обычно не найти. Например, **если вы начнете использовать другой тип света и измените время его включения, это кардинальным образом повлияет на сон вашего малыша.** Вот как устроена книга, которую вы держите в руках.

В первых трех главах я излагаю основы своей философии детского сна. Сначала я рассказываю про теорию сна и предоставляю читателям черновой план советов, которые появятся на страницах позже. Моя программа обретет колоссальный смысл, как только вы поймете, почему и как человек спит и что способно нарушить его сон. В разделе «Шаг 1» я даю простые инструкции, с помощью которых вы оптимизируете детскую комнату или пространство, в котором спит ваш малыш, и тем самым заложите основы правильных «сонных» привычек. В разделе «Шаг 2» я объясняю, как создать расписание сна и бодрствования, чтобы закрепить ритуалы отхода ко сну и пробуждения, и сделать так, чтобы у вас дома установился режим, способствующий здоровому сну.

В разделе «Шаг 3» я изложу мою естественную и осно-

ванную на научных данных методику приучения к самостоятельному засыпанию. Моя цель как мамы и консультанта по детскому сну заключается в том, чтобы сделать этот процесс как можно менее болезненным для вас и вашего ребенка! Так что, хотя я верю в полезность практик приучения к самостоятельному засыпанию, я не считаю необходимым заставлять малыша долго плакать ночами. К этому моменту вы уже внесете необходимые изменения в обстановку в комнате и в образ жизни семьи, благодаря чему ребенок научится распознавать, когда на улице день, а когда ночь. Эти изменения станут вашей опорой в процессе мягкого приучения к самостоятельному засыпанию и позволят сократить количество детских слез до минимума, при этом не снижая эффективности методики.

Последние три главы призваны помочь вам адаптировать эту программу под себя и выявить слабые места. Я разберу такие проблемные темы, как регресс сна, корректировка режима по мере взросления ребенка и сокращения потребности в сне, подготовка к путешествиям и другим событиям, способным привести к нарушению сна, в частности к смене часовых поясов. Кроме того, я опровергну популярные заблуждения – например, объясню, почему на самом деле нет ничего страшного в том, чтобы разбудить спящего младенца, если долгий дневной сон препятствует нормальному ночному.

В книге вам будут встречаться истории успеха – истории

семей, которые обращались ко мне за консультацией. Это реальные рассказы о самых различных проблемах со сном у детей (чьи имена изменены с целью сохранения конфиденциальности) и предложенные мною решения с опорой на мою методику. Я включила эти истории в книгу, чтобы воодушевить вас и помочь вам стать «детективами» в вопросах детского сна: сможете ли вы разобраться, в чем дело? Кроме того, вы, возможно, узнаете в этих историях себя и своего ребенка и сможете понять, какие действия будут эффективными, а какие – нет. И самое важное – вы увидите, что в любой ситуации нам нужно совершить одни и те же три действия: создать идеальное освещение и обстановку, выстроить идеальное расписание и провести мягкое приучение к самостоятельному засыпанию – для всех детей без исключения, вне зависимости от возраста и характера трудностей. Моя методика универсальна, и я хочу, чтобы вы сами в этом убедились, потому что она даст вам возможность решить проблемы вашего ребенка со сном сейчас *и* в будущем. Я хочу, чтобы с моей помощью вы осознали, что сложности с детским сном всегда типичны (и решения всегда похожи!), и сами сделали шаг к улучшению сна с полной уверенностью в своих действиях.

К концу этой книги вы сможете назвать себя настоящим экспертом по детскому сну. Вместо того чтобы заставлять вас следовать жестким правилам, я ставлю перед собой цель дать вам знания и инструменты, которые позволят выстроить

домашний режим и привить правильные привычки себе и ребенку. Мои советы адресованы тем, кто хочет как можно быстрее и проще приучить своего малыша спокойно спать всю ночь. Но, следуя рекомендациям, вы не должны забывать о собственной интуиции и о том, что иногда очень важно делать поправки, чтобы удовлетворить потребности вашего малыша.

## Доверяйте своей интуиции

Готовясь стать мамой впервые, я спросила совета у сестры, у которой на тот момент было уже четверо. Я ожидала, что она порекомендует мне определенную книгу или методику ухода за ребенком. Но вместо этого она посоветовала мне прислушиваться к своей интуиции. Тогда я еще не знала, что она имеет в виду, но после рождения дочери постепенно начала понимать смысл ее слов.

Во время беременности женщины испытывают воздействие настоящего гормонального коктейля, что влечет за собой изменения в активности и конфигурации нейронных связей. Что происходит в результате? Мамы (и папы!) новорожденных принимают крик своих младенцев гораздо ближе к сердцу, чем те, у кого нет маленьких детей. Интересное исследование, проведенное в Нью-Йоркском университете в 2015 году, объяснило этот механизм. Мышата зовут своих мам точно так же, как младенцы. Девственные самки игнорируют писк мышат, а недавно принесшие потомство мыши немедленно отыскивают своих детенышей и начинают о них заботиться. Оказывается, за подобное поведение отвечает «гормон объятий» окситоцин. Уровень этого гормона в крови молодых родителей (и мышей, и людей) повышен. Исследование показывает, что гормон особенно активен в слуховой зоне коры мозга, где благодаря ему повышается чув-

ствительность к писку мышат. При введении окситоцина в слуховую кору мозга девственных самок их поведение меняется кардинальным образом. Они больше не могут оставаться безучастными к писку детенышей. Напротив, эти мыши начинают проявлять такую же отзывчивость и заботу, как самки, действительно недавно ставшие мамами. Они немедленно бросаются на помощь детенышам.

И материнский, и отцовский мозг претерпевает физиологические изменения в период беременности и рождения ребенка.

Я живу в Нью-Йорке и вынуждена спать с берушами, потому что в квартире очень шумно. Когда у нас родилась дочь и мы переселили ее в отдельную комнату, отделенную от нашей спальни коридором, я сомневалась, стоит ли продолжать вставлять беруши на ночь, потому что волновалась, вдруг я не услышу ее плач. Но оказалось, что, несмотря на усталость, даже во время глубокого сна самого тихого вскрика дочери было достаточно, чтобы я мгновенно просыпалась – и это с берушами.

Женщины, недавно ставшие мамами, рассказывают, что после рождения ребенка стали более чувствительны к детскому плачу. Подтверждаю. Мне очень сложно не обращать внимания на плач ребенка, даже чужого. Я хорошо помню времена, когда плачущий ребенок раздражал меня и мне хотелось немедленно куда-нибудь уйти от источника этого звука. Теперь же мне хочется скорее помочь бедному малышу!

Несмотря на то что повышенная чувствительность может показаться кому-то состоянием тревожным, на самом деле она является важным инструментом, облегчающим процесс формирования привязанности между мамой и ребенком. Принимая так близко к сердцу детский крик, вы проявляете эмпатию по отношению к ребенку. Вы сосредотачиваетесь исключительно на помощи малышу и обращаете пристальное внимание на его потребности. Более того, повышенная чувствительность делает вас более наблюдательными. Вы ни на что не отвлекаетесь, присматриваетесь к ребенку, пытаетесь понять, чего именно он хочет. Вы быстро учитесь считывать сигналы, подаваемые ребенком, и узнавать, что ему требуется в тот или иной момент, хотя он еще не умеет говорить, показывать пальцем и в целом контролировать свои движения. Вам становится проще отделять существенные сигналы от случайных, и вы постепенно начинаете лучше понимать его состояние. В первые дни и недели родители в основном действуют методом проб и ошибок, но в конечном счете тревога, избавление от которой сначала требовало активного мыслительного процесса («Он что, голоден? Или хочет спать? А может, ему холодно?»), сменяется глубинным пониманием того, что происходит с маленьким человеком рядом с вами. Не успеете оглянуться, как вы научитесь интуитивно понимать, что нужно младенцу, – по крайней мере, в подавляющем большинстве случаев.

Помню, как Лии было не больше месяца-двух. Она лежа-

ла, довольная, в детской качели в гостиной – и вдруг начала плакать. Рядом оказалась моя мама. Она попыталась поиграть с Лией, чтобы отвлечь ее. Решила, что малышке стало скучно. Я взглянула на Лию и тут же поняла, что она утомилась. Она плакала, потому что хотела спать. Это было не просто предположение: я была уверена, что дочь устала и хочет спать. Мне не потребовалось долго анализировать ситуацию, я просто интуитивно это знала. Обратите внимание: я не слышала потусторонних голосов, не видела галлюцинаций. Просто тон дочери, выражение ее лица, поведение – все это не оставляло никаких сомнений. С таким же успехом Лия могла бы сказать мне: «Мамочка, я хочу спать. Отнеси меня, пожалуйста, в кроватку».

## **В каких случаях на инструкции можно закрыть глаза**

**Природа придумала оригинальный способ заставить нас заботиться о потомстве, и самый простой и беспроблемный вариант поведения – это использовать внутренние ресурсы, которые высвобождаются, когда вы становитесь родителями. Что это значит в контексте заботы о ребенке? Это означает, что никто не знает вашего ребенка лучше вас и, если вы чувствуете, что ребенку что-то нужно или что что-то с ним не так, вам не стоит подавлять это чувство, даже если вас пытаются разубедить.**

Родительство – это постоянный поиск баланса между стремлением защищать и отпускать, и ничто не иллюстрирует этот процесс лучше, чем путь к безмятежному сну ребенка до самого утра. Советы и инструкции из этой книги нужны для того, чтобы вы с опорой на саму природу нащупали естественный ритм сна вашего малыша. Однако часто ребенок не может спать или плачет по причинам, которые не имеют ни малейшего отношения к ритмам сна и бодрствования или отсутствию режима. Слишком жарко или слишком холодно, из-за неудачной одежды чешется тело, после прививки что-то болит – все это (и многое другое) может вызывать слезы и не давать малышу спокойно спать. Когда в вашей семье появляется новорожденный, нет ничего есте-

ственнее, чем пытаться найти причины его беспокойства и устранять их. Прошу вас, не следуйте моим советам, если какие-то из них вызывают у вас дискомфорт и вы ощущаете сильную тревогу и беспокойство.

Я приняла во внимание все возможные «но», составляя инструкции для этой книги, так что их можно корректировать. Например, когда ваш ребенок болен, ему требуется больше вашего внимания и важно кормить его почаще. При недомоганиях дети больше спят, так что, борясь с инфекцией, ваш малыш будет чаще проситься спать. В этом случае, вместо того чтобы строго придерживаться предложенного мной расписания, стоит позволить малышу дольше подремать, пораньше лечь вечером или подольше поспать с утра. Другими словами, временно нарушите распорядок. Когда же через несколько дней ребенок оправится от болезни и снова станет здоровым и энергичным, возвращайтесь к нормальному режиму сна и бодрствования. Что еще важнее, в такие моменты не стоит паниковать по поводу приучения к самостоятельному засыпанию. Отказ от режима на несколько дней из-за болезни не навредит, в подавляющем большинстве случаев малыши возвращаются к привычному для себя распорядку, как только выздоравливают.

Я благодарю вас за то, что вы выбрали эту книгу и доверились мне в ответственном деле приучения ребенка к самостоятельному засыпанию. Пора начинать! Я очень рада, что могу поделиться с вами результатами замечательных иссле-

дований, которые легли в основу моей авторской методики. Эти данные позволят вам лучше понять, как она работает и почему она так эффективна.

Читателям на заметку: чтобы немного облегчить задачу, в этой книге я обычно обращаюсь только к мамам, а не к мамам *и* папам. Пожалуйста, не обижайтесь, если вы не мама. Эта книга подходит каждому, кто заботится о детях или интересуется этой темой, вне зависимости от пола, сексуальной ориентации или семейного положения.

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ**

- Исследование, за которое руководитель нашей лаборатории получил Нобелевскую премию, выявило, что основным регулятором сна является свет.
- Понимание теории сна делает родителей увереннее в себе.
- Мозг родителей претерпевает биологические изменения, благодаря которым они начинают интуитивно понимать потребности своих детей.

# Теория сна

Чтобы помочь младенцу спокойно спать до самого утра, важно разобраться, почему наступает сон и что способно его прервать. Поэтому в первой части книги я поделюсь с вами данными научных исследований о суточных ритмах и сне, а также о том, как применять эти знания. Я постаралась представить их в виде простых и конкретных правил, которые улучшат сон вашего ребенка. Вы поймете, почему свет оказывает глубинное влияние на наш организм, и убедитесь, что время отхода ко сну и продолжительность сна зависят всего от нескольких факторов, которые каждому по силам взять под контроль.

Приглашаю вас за собой в удивительный мир исследований сна. Я расскажу вам, как ученые по всему миру пытаются ответить на важнейшие вопросы биологии человека. В ходе этой научной экскурсии вы познакомитесь с исследованиями, проводившимися много лет назад на насекомых, а совсем недавно и на людях. После краткого курса биологии гормонов вы поймете, почему так важно, чтобы ночью уровень мелатонина (мощного гормона сна) в организме ребенка достигал высоких показателей, и что для этого требуется.

Постигнув основы сомнологии, вы сразу начнете ежедневно применять эти знания на практике! Вы узнаете, как успешно пользоваться светом, как установить режим, кото-

рый будет подходить и вашему ребенку, и вам самим. Так, шаг за шагом, мы переведем научные знания в практические уроки и попытаемся сжать результаты многочисленных исследований в три основных раздела: освещение и обстановка в спальне, дневной сон и режим сна и бодрствования и, наконец, ночной сон до самого утра. Вы узнаете, как небольшие изменения в обстановке дома могут существенно улучшить детский сон, потому что они касаются тех областей, которые, как нам известно, принципиально важны для налаживания сна.

Но для начала попытаемся разобраться, что вообще такое сон.

# 1

## Циркадные часы

В 2017 году, в тот день, когда Майкл Янг узнал, что стал лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине, он рассказал интересную историю из своей жизни. Мы тогда стихийно организовали небольшое празднование в клубе Рокфеллеровского университета. К идее того, что время нашего сна и бодрствования определяется молекулярными часами, сначала относились с насмешкой: «Гены управляют поведением? Да кто в это поверит!» И все же исследования, которые длились более 35 лет, наконец выявили, что циклы сна/бодрствования (наряду с большинством физиологических функций) действительно напрямую зависят от молекулярных часов, наличие которых Янг и его товарищи впервые открыли у плодовых мушек. Эти часы – научная база книги, которую вы держите в руках. В первой главе я решила рассказать вам о работе этого механизма с научной точки зрения и остановиться подробнее на составляющих частях этих часов, месте их расположения и факторах, влияющих на их работу.

Такие часы есть у каждого из нас. Они помогают нам выстраивать свой день, регулируя поведение и функции организма, как показано на рисунке «Циркадные часы» (с. 29). Часы отправляют нас спать по вечерам и будят утром. Они

говорят нам, когда завтракать, обедать и ужинать, а также готовят организм к процессам поглощения и переваривания пищи именно в это время. Часы регулируют температуру нашего тела и работу иммунной системы. Все аспекты психического состояния человека, включая настроение, концентрацию внимания и уровень энергии, меняются в течение дня и подчиняются циркадным часам. Что же такое циркадные часы и что за механизм лежит в основе их работы?

Согласно природному ритму, в сутках для человека есть не только оптимальное время для сна (ночью), но и оптимальное время для физической активности (днем) и оптимальное время для дефекации (утром). Научное название суточного ритма – «циркадный» ритм, от латинских слов *circa*, означающего «около», и *diem*, «день». Получается, что циркадный ритм можно еще назвать околосуточным, ведь именно столько длится один из важных циклов нашего организма: около суток. **Циркадному ритму подчиняются практически все физиологические процессы.**

Циркадные часы имеются у всех животных (и даже растений). Благодаря им все живые существа на Земле подготовлены к тому, что в течение дня их ожидает солнечный свет и тепло, а ночью – темнота и холод. Растениям важно разворачивать листья таким образом, чтобы фотосинтез начинался сразу, как только их коснутся первые лучи солнца. Хищники пользуются биологическими часами, чтобы понять, когда пришла пора охотиться и где найти добычу; например, если

газели всегда пасутся у реки в сумерках, льву важно отправиться туда до наступления темноты, чтобы не упустить добычу. В более северных широтах животные начинают подыскивать убежище до захода солнца, чтобы защититься от ночного холода. Это лишь малая часть примеров, иллюстрирующих функцию циркадных часов: они необходимы для того, чтобы *предвосхищать* изменения окружающей среды.

Что произойдет, если поместить растение в совершенно темную комнату, в которую никогда не проникают лучи солнца? Оно по-прежнему будет поворачивать листочки к ожидаемому источнику света, «искать» отсутствующее солнце по комнате в течение «дня» и закрывать листочки, чтобы сохранять влагу в течение «ночи». И все это в абсолютной темноте. Удивительнее всего то, что растение не перестанет так себя вести до самой гибели, которой в абсолютной темноте долго ждать не придется.

Любопытно, скажете вы, но какое это все имеет отношение ко мне и к моему ребенку?



## Циркадные часы

Наши внутренние часы создают суточные ритмы сна, бодрствования, настроения, пищеварения, сердечного ритма и других физиологических параметров, включая работу иммунной системы и секрецию гормонов. Внутренние часы гарантируют, что мы всегда готовы к изменениям окружающей среды, например мы чувствуем усталость вечером, когда приближается время сна, или испытываем голод и настраиваемся на переваривание пищи, когда подходит время еды.

# 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.