

Сон семьи с маленьким ребенком

Поговорим о проблемах и решениях



Линдси Хуквей

**Сон семьи с маленьким
ребенком. Поговорим о
проблемах и решениях**

«СветЛо»

2020

Хуквей Л.

Сон семьи с маленьким ребенком. Поговорим о проблемах и решениях / Л. Хуквей — «СветЛо», 2020

ISBN 978-5-905392-54-2

После рождения ребенка приходится перестраивать режим дня и образ жизни всей семьи. Чем быстрее вы перестанете сопротивляться необходимости этих изменений, тем быстрее вы сможете адаптироваться к новой реальности жизни с малышом. А эта книга поможет понять, как устроен сон детей и взрослых, объяснит, почему дети просыпаются по ночам, что можно с этим сделать, а какие действия бесполезны и лишь расстраивают ребенка и отнимают силы у и без того уставших родителей. Автор придерживается целостного подхода ко сну, рассматривая сон малыша не как отдельную проблему, с которой надо «бороться», а как часть распорядка дня всей семьи, помогая родителям найти оптимальные решения, подходящие именно для них, научиться отзывчиво реагировать на потребности малыша и не забывать заботиться о себе. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

ISBN 978-5-905392-54-2

© Хуквей Л., 2020

© СветЛо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Глава 2	16
Глава 3	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Линдси Хуквей
Сон семьи с маленьким ребенком.
Поговорим о проблемах и решениях

© Перевод, оформление: ИП Лошкарева С. С. (Издательство «Светло»), 2022

© Lyndsey Hookway, 2020

Предисловие

Добро пожаловать в мир сна! Возможно, вы молодая мама. А может быть, только готовитесь ею стать, увидев две полоски на тесте, и уже думаете о том, как будете справляться с недосыпом. Наверняка вы уже наслушались жутких историй о бессонных ночах и противоречивых мнений о том, как справиться с ночными пробуждениями младенца. Быть может, вам отдали кучу книг и пообещали, что «эта – та единственная, которая непременно понадобится». Или вы уже утопаете в детских игрушках и белье, пытаетесь понять, как же ориентироваться в этой великой путанице сна.

Каким бы путем эта книга ни попала к вам в руки – поздравляю. Теперь вам предстоит взглянуть на сон с позитивной точки зрения и не воспринимать его как боевую задачу. Тема детского сна, как и многие другие вопросы родительства, эмоционально заряжена и полна разногласий, поэтому задача книги – снять это напряжение и рассмотреть сон как обычный и позитивный элемент бережного родительства.

Не знаю, кто первым произнес фразу: «Спит сном младенца». Слышали ее и вы, да и сами, наверное, так говорили не раз. Но если вникнуть в смысл этого выражения, становится довольно очевидно, что вряд ли оно описывает крепкий ночной сон.

Скорее всего, автор этого фразеологизма имел в виду ту атмосферу умиротворения и покоя, которая, как нам кажется, окружает спящего младенца. Многие дети засыпают в машине, им не мешают ни тряска, ни шум. Хотелось бы и мне уметь так спать! Вы когда-нибудь наблюдали за тем, как спит малыш? Наверное, не раз. А задумывались ли о том, как присутствие мирно спящего младенца влияет на вас? Многие отмечают, что невозможно не ощутить положительную энергию, держа на руках спящего малыша, глядя в его личико, пытаясь угадать, что ему снится, и постепенно подпадая под чары его спокойного, безмятежного сна.

А не поучиться ли у ребенка родителям, не перестать ли излишне беспокоиться о том, как он спит? Разве это не было бы здорово? Любопытно, каким стало бы родительство, если бы из него ушел соревновательный дух. Чей малыш может проспять дольше, чей засыпает раньше, у кого режим сна наиболее предсказуем? А не лучше ли нам просто отнестись к сну малыша как к компоненту отзывчивого родительства?

Эта книга не из числа пособий, гарантирующих вам возможность выспаться через определенное количество дней или недель. Она не научит, как заставить ребенка спать всю ночь, не просыпаясь, не снабдит вас подробным руководством по организации короткого дневного сна или режима сна в целом. Эта книга совсем о другом. Она поддержит и успокоит вас, укрепит вашу уверенность и родственную связь с ребенком. Она научит вас больше доверять своей интуиции, чем мнениям тех, кто считает, что единственный для вас способ поспать – это оставить плачущего малыша без внимания.

На самом деле сон не должен стать полем битвы, вы не ведете борьбу за сон, а ваш малыш вовсе не лишает вас сна! Увы, слишком многие стремятся измерить свои родительские «успехи» объективными и количественными показателями, например тем, сколько или как «хорошо» спит ребенок.

Я консультирую семьи по вопросам сна много лет. Обычно минут через десять после начала беседы родители признаются, что испытывают чувство вины по поводу сна своего ребенка. Они считают себя виноватыми в том, что их малыш спит как-то не так, что они не справляются и вредят ему. Дорогие родители, если вы так думаете, спешу заверить вас, что вы не обязаны заставлять ребенка спать. Нельзя добиться сна силой. Вы ни перед кем не провинились и ничего не испортили. Вашему ребенку вполне достаточно вас самих.

Мне известна по меньшей мере одна причина, по которой вам надо все это услышать, и состоит она в том, что в далеком 2009 году мне самой понадобилось услышать и понять это.

Я была профессионалом в уходе за детьми – детской медсестрой и предполагала, что моих знаний и умений вполне достаточно, чтобы одолеть любую проблему сна. Как же я ошибалась! Обе мои чудесные дочки научили меня очень многому и о сне, и о недостатке сна. Я поняла, как эмоционально тяжело переносить недосып или неважное самочувствие. Каково это – когда кажется, что все родители на свете смогли разобраться с проблемой сна и только ваш малыш, один-единственный, по-прежнему просыпается ночью каждый час. Каково это – когда почти все вокруг, включая медиков, друзей, членов семьи и коллег, твердят вам, что вы просто должны оставить ребенка проплакаться. И вас охватывает отчаяние, потому что последовать их совету – это совсем не то, что вам хочется сделать, но вы чувствуете себя настолько разбитой и измученной, что порой сомневаетесь, получится ли у вас выжить при таком недосыпе.

Иногда мне казалось, что из моей ситуации нет приемлемого выхода. Многие советовали не обращать внимания на ночной плач малышки, кормить по расписанию, не кормить ночью или вообще перестать кормить грудью. С другой стороны, считалось, что происходящее не выходит за пределы нормы, что это просто трудный этап и что он пройдет. Ничто из этого не помогало. Я была не в состоянии справиться, и хотя я понимала, что через какое-то время все, вероятно, наладится, мне не терпелось, чтобы это произошло скорее. В последние десять лет я глубоко погрузилась в изучение сна, причем отдельным предметом моего исследования стали родители, которые, как и я, не хотят оставлять малышей проплакаться, но при этом пытаются найти разумные и практичные решения.

Из личного опыта и многолетней практики помощи родителям я знаю, что потребность в сне может превратиться в навязчивую идею. Я сравнила бы это состояние с потребностью сходить в туалет. Объясню. Предположим, вы едете на машине, только что проехали автозаправку с удобствами и вдруг понимаете, что вам приспичило в туалет. Эта мысль заполняет сознание, и вы ругаете себя за то, что не остановились вовремя и упустили шанс. Как быть? Далеко ли до следующей заправки? Или лучше развернуться? Может быть, отбежать к обочине шоссе, или это противозаконно? Да еще любой звук слышен, как водопад. Вы вспоминаете, что в машине скопилось много пустых бутылок от напитков – именно эти жидкости и стали причиной ваших мучений. Не воспользоваться ли одной из бутылок?.. Получается, что вы действительно не можете думать ни о чем другом. Похожее состояние может вызывать и недостаток сна. Вы просыпаетесь уставшей, гадая, когда представится следующая возможность поспать. Вы молитесь высшим силам, чтобы малыш уснул днем и вы тоже смогли бы ненадолго прилечь. Вы боитесь, что он не уснет, потому что не понимаете, как выдержать без сна. В голову лезет всякий бред, например, что вдруг случится чудо и кто-то развлечет малыша, пока вы отправитесь досыпать, или что ваш партнер вернется с работы пораньше (даже если такого прежде никогда не случалось), чтобы вы смогли поспать. Вы тешите себя фантазиями, как проведете неделю в роскошном отеле, отсыпаясь. Вы гуглите сон. Вы говорите о сне. Вы думаете о сне. Постоянно. Но имейте в виду: вполне вероятно, что это еще больше ухудшает ваше состояние. Ведь чем сильнее мы заикливаемся на сне, тем хуже нам спится и тем безнадежнее видится нам наше положение. Чем больше мы тревожимся о сне, пускаемся в сомнительные размышления о нем и опасаемся за него, тем хуже он становится. К счастью, верно и обратное! А это значит, что если мы сумеем стряхнуть это напряжение с себя и ребенка, то все получится. Ведь чем более позитивно мы настроены в отношении сна, тем более уравновешенными мы можем стать и тем менее напряженным будет наш сон. Поэтому изменение отношения к сну имеет решающее значение для успеха.

Реалистичные ожидания, связанные со сном, снимают с вас как с родителя необходимость достигать определенных результатов. Более того, правильно определив место сна в общей палитре родительства, вы избежите перекоса и сможете уделить достойное внимание и таким компонентам, как привязанность, развлечения, кормление, отношения и распределение семейного времени, помня при этом, что эмоциональное благополучие и здоровый образ

жизни – это важные составляющие нашей жизни. Когда нам удастся соблюсти этот баланс, зачастую налаживается и сон. Мы ощущаем себя более уверенно, перестаем чувствовать себя неудачниками и начинаем верить, что нас ребенку достаточно.

Не обещаю, что отвечу на все вопросы, нет у меня и волшебной палочки, которую, насколько я знаю, и поныне мечтает найти каждый. Родительство – трудное дело, даже если вы не испытываете недостатка в сне, поэтому я не могу и не хочу преуменьшать ваш вклад в уход за ребенком. Я лишь хочу жить в таком мире, где младенца не наказывают за то, что он спит сном младенца, – ведь это выражение, как мы знаем, может иметь разные смыслы.

Глава 1

Мифы о сне

Какой из советов о том, как наладить сон малыша, был самым нелепым? За долгие годы работы мне довелось услышать немало странных идей. Порой они смешили меня, порой возмутили, порой казались совершенно дикими. В основном эти мифы о сне огорчают меня. Ведь когда родителям крайне необходим сон, а помощи ждать неоткуда, они бывают готовы попробовать что угодно, даже если предлагаемый способ им не нравится [1]. Замечу, что советовать людям попробовать что-то, что вряд ли поможет в перспективе, лукаво и аморально, а вы, воспользовавшись таким негодным для вас советом, рискуете ухудшить свое положение.

Мифы о сне часто *звучат* вполне разумно, поэтому их бывает трудно отличить от правды. В конце концов, кто станет тратить время на изучение всех блогов и статей, книг и видеоматериалов о сне, да еще и на выяснение, что в них правда, что неправда, что бесполезно, а что и вовсе полная бессмыслица. Поэтому, если вы страдаете от дефицита сна, некоторые услышанные или прочитанные и хорошо изложенные советы могут показаться вам участливыми, поддерживающими и даже толковыми.

Давайте рассмотрим 10 наиболее распространенных мифов, которые вы можете услышать, и разберем, откуда они взялись, почему люди думают, что эти советы работают, и почему на самом деле они не работают. Так что, когда вам дадут очередной совет, сверьтесь с этим списком, как с памяткой на холодильнике о том, чего не надо делать. А если «повезет» и вам доведется услышать все эти мифы, то мой вам виртуальный привет.

Миф 1. Дайте младенцу бутылку

Думаю, почти каждому родителю приходилось слышать эту рекомендацию в той или иной форме. Возможно, вам советовали докармливать малыша после последнего вечернего кормления, давать ему перед сном увеличенную дозу молочной смеси, если малыш на искусственном вскармливании, или поить его на ночь сцеженным молоком из бутылки вместо обычного кормления грудью. Ни один из этих советов не основан на доказательствах. Понятно, что всегда найдется родитель, который скажет, что благодаря какому-то из этих советов сон его ребенка чудесным образом наладился, но в целом масштабные исследования не обнаружили, что применение подобных стратегий существенно повлияло на сон младенцев [2].

Сама идея вроде бы кажется разумной, не так ли? Согласитесь, если топливный бак вашего автомобиля пуст, далеко уехать не получится. Вы заполняете бак и продолжаете путь. Однако в ситуации со сном ребенка этот принцип работает иначе. Движущийся автомобиль расходует топливо прогнозируемым образом. Если вы проезжаете 500 миль, вы постепенно расходуете все топливо. Но пищеварение человека устроено так, что между скоростью, с которой опорожняется ваш желудок, и объемом еды, который вы поглощаете за один присест, нет прямой зависимости [3]. Младенец не может сделать запас, чтобы «топлива» хватило на более долгое время. Было бы неплохо, если бы он мог! Но это просто не имеет смысла. Некоторые современные исследования показывают, что верно обратное: чем больше объем пищи, которую он потребляет, тем быстрее опорожняется его желудок [4].

Следует помнить и о том, что груднички в возрасте от одного до шести месяцев выпивают за сутки приблизительно одинаковое количество молока [5]. Поэтому если вдруг младенец начинает чаще просить грудь, то это вовсе не означает, что ему надо *больше* молока, как по-прежнему думают многие, а означает это, что по той или иной причине – обычно связанной с его развитием – его надо прикладывать к груди чаще [6]. Вероятно, в этом случае во время

каждого кормления младенец будет высасывать меньше молока, но опять-таки исследования показывают, что это может быть связано с изменениями в составе молока, с ускорением опорожнения желудка малыша или с ростом его потребности в покое и комфорте [7]. Но какова бы ни была причина, важно это понимать, потому что если ребенок потребляет ежедневно примерно одинаковое количество молока, то дополнительное кормление из-за предположения, будто ваш малыш *недоедает*, не даст результата.

Иногда совет дать малышу бутылку объясняют тем, что кормление из бутылки будет менее расслабляющим и больше сосредоточит его на еде, чем кормление грудью [8]. У этой теории нет ни малейших научных подтверждений, а я видела многих младенцев, которые засыпали с бутылкой так же легко, как и у груди. Понятно, что в этом случае можно попробовать отоспаться, а покормить малыша из бутылки сумеет и кто-нибудь другой, но при этом надо быть уверенной, во-первых, в том, что у вас самой не возникнет дискомфорта из-за переполнения груди и, во-вторых, в том, что получится уснуть. Многие мамы с огорчением отмечают, что, даже если им представляется возможность поспать, они не могут уснуть, потому что тревожатся о ребенке [9]. Поэтому, если вы все-таки решились воспользоваться этим советом, чтобы немного выспаться, необходимо, чтобы кормил малыша и присматривал за ним только тот человек, которому вы полностью доверяете. И помните: это не тот случай, когда или все, или ничего. Вы можете использовать этот метод как временную меру, а затем отказаться от него, если он вам не понравится или не поможет.

Еще одна проблема состоит в том, что если вы перекармливаете малыша, то это может не только плохо отразиться на наличии у вас грудного молока, но и растянуть желудок малыша, что вызовет у него неприятное чувство распираания и дискомфорта [10]. Так, если вы съели за столом больше, чем следовало, вас просто начинает клонить в сон, но если вы переедаете регулярно, ваш желудок растягивается и вам требуется больше еды. Подобное может произойти и с младенцем. Я работала со многими семьями, которые выбрали эту стратегию, и почти все говорили одно и то же: она не помогла им нормализовать ночной сон малышей и часто дети просыпались ночью для следующего кормления более голодными, чем для предыдущего.

И последняя проблема с ночными кормлениями из бутылки. Она возникает из-за широко распространенного мнения, будто младенцы просыпаются ночью главным образом от острого чувства голода и что задача ночного прикладывания к груди – именно накормить ребенка. На самом деле младенец просыпается по разным причинам, и даже если ночные кормления помогают ему снова уснуть, причины беспокойства бывают важны для него и не связаны с голодом. Например, ему стало холодно или одиноко либо возникло какое-нибудь неудобство. Мы привыкли думать, что единственное достойное внимания объяснение ночных беспокойств малыша – голод, а все прочее не имеет значения. Но ведь вы знаете, что даже любой из нас время от времени просыпается ночью по случайным причинам.

Миф 2. Кормите малыша каждые четыре часа

Эта рекомендация остается одной из самых распространенных. Если вдуматься, она родственно близка мифу 1. В ее основе тоже лежит идея, будто младенец просыпается по ночам только от голода, поэтому, если приучить его к тому, что кормление – это не «источник утешения», он будет засыпать без прикладывания к груди. Эта идея совершенно неверная и может сослужить малышам очень дурную службу.

Если применить немного логики и попытаться понять, почему люди думают, что благодаря такой рекомендации наладится ночной сон младенца, то все сведется к двум обоснованиям:

1. Младенец воспринимает кормление как источник покоя и комфорта, а это нецелесообразно.

2. Младенца надо приучить, что кормление происходит, только если он действительно голоден.

Если малыш действительно голоден, то более редкие кормления не улучшат ситуацию, потому что он будет голодным и будет больше плакать и чаще просыпаться из-за голода. Если младенец не голоден и просит грудь, чтобы успокоиться, то маме придется найти другой способ успокаивать его, потому что потребность в утешении никуда не уйдет. Можно, конечно, не обращать на нее внимания, но позднее мы вернемся к объяснению, почему это может оказаться не очень хорошей идеей.

Кроме того, у некоторых младенцев бывает плохой аппетит. Если такого младенца кормить реже, возникнет риск, что в течение суток он не получит необходимого количества калорий. Если младенец находится на искусственном вскармливании, такое изменение режима может вызвать растяжение его желудка, что впоследствии приведет к неблагоприятному воздействию на регуляцию аппетита. Для младенца, находящегося на естественном вскармливании, риск применения этой стратегии состоит в том, что она предполагает, что в груди матери каждый раз вырабатывается одно и то же количество молока (а это не так), что вы можете определить, сколько молока малыш высасывает за одно кормление (но вы не можете), и что у мамы в груди может «храниться» большее количество молока, необходимое при более редких кормлениях (и это не всегда возможно).

Итак, как я отмечала ранее, младенцев надо кормить часто по многим причинам. Тот факт, что после кормления они успокаиваются, совсем не означает, что причиной их беспокойства был голод. Понимаю, что это нелегко осознать, но кормление и голод у младенцев не всегда связаны между собой. С точки зрения питания взрослых, кормление ради утешения равнозначно перееданию. Но если в случае со взрослым действует принцип «переедание – это нехорошо», то к младенцу, находящемуся на естественном вскармливании, такой принцип неприменим, так как в его организме работают сложные (и вполне разумные) механизмы регулирования аппетита и потребления молока. Более вероятно перекармливание младенца, находящегося на искусственном вскармливании, но если вы внимательно следите за дневной нормой питания, то у вас тоже нет особых причин для беспокойства.

Миф 3. К такому-то возрасту или по достижении такого-то веса ваш младенец должен спать ночью столько-то часов не просыпаясь

Те, кто твердо придерживается этой стратегии, не учитывают, что исследование, результатам которого они, возможно неосознанно, доверяют, проводилось еще в 1950-е годы. Оно не основано на современных научных данных! Этот миф, пожалуй, самый распространенный, и часто его объединяют с каким-нибудь другим, например с мифом о том, что малыш будет крепко спать всю ночь с шестимесячного возраста, когда его начнут прикармливать твердой пищей. Или с четырехмесячного, когда начнут кормить каждые четыре часа. Я часто слышала и о том, что сон младенца наладится, когда его вес достигнет скольких-то килограммов или когда удвоится вес, который был у него при рождении, – список случайных наблюдений можно продолжить. Автономно ли подобное утверждение или оно объединено с другим мифом – оно остается мифом. Я видела много младенцев, которые с рождения крепко спали всю ночь, и видела еще больше детей, которые и на третьем году жизни, и позже по-прежнему просыпались по ночам. Все это очень индивидуально, крайне изменчиво и зависит от многих факторов. Разумеется, среди детей ваших друзей всегда найдется младенец, который соответствует всем «стандартам», но помните: ваш малыш уникален, поэтому не совершайте извечной родительской ошибки – не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.

Миф 4. Начинайте прикорм

В последнее время появилось немало исследований на эту тему, и порой их выводы противоречат друг другу [11, 12]. Основная причина, побуждающая людей верить, что начало перехода к твердой пище нормализует ночной сон младенца, тесно связана с причиной появления первых двух мифов: малыш голоден. Суть этой теории в том, что если младенец слишком часто просыпается ночью от голода, то его надо плотно покормить и это решит проблему. Такая стратегия выглядела бы вполне подходящей, если бы, во-первых, младенец просыпался только от голода, и во-вторых, мог потреблять такое количество калорий, которого ему хватало бы на всю ночь, что, как мы видели при разборе первого мифа, в действительности не так. Еще одна проблема состоит в том, что еда, с которой обычно начинают прикорм младенцев, небогата калориями. Что считается хорошим первым прикормом? Может быть, морковка на пару? Или несколько ломтиков спелой груши? Целый банан в желудке младенца не поместится! Вероятно, он съест одну или две морковки, причем половину выплюнет. Это пять калорий. Для детей в таком возрасте нет ничего более питательного, чем грудное молоко. Поэтому даже если младенец ночью просыпается от голода (а это, как мы установили, далеко не единственная причина его ночных пробуждений), кормление твердой пищей вряд ли поможет – на деле оно лишь понизит питательность его еды! Вводить в рацион малыша твердую пищу очень важно, но это надо делать в положенный срок и не ожидать от введения прикорма каких-либо чудес со сном. Последние исследования отмечают, что раннее начало прикорма твердой пищей не нормализует сон младенца и вообще не приносит пользы его здоровью, поэтому раннее введение прикорма невозможно ничем оправдать.

Миф 5. Прекратите кормить грудью

Это по-прежнему популярная идея, основанная на том, что в первые недели после рождения, как показали результаты исследований, младенцы на искусственном вскармливании выдерживают чуть более долгий перерыв между кормлениями. Выявленное преимущество незначительно – может быть, младенцы, находящиеся на искусственном вскармливании, просыпаются ночью на один раз реже [13, 14]. Однако эти различия вскоре исчезают, и к четырехмесячному возрасту младенцы обеих групп просыпаются ночью одинаково часто [15]. Даже в тех случаях, когда родители кормят малышей днем чаще, чем ночью, сокращается количество не ночных *пробуждений*, а ночных *кормлений*. Иными словами, если вы кормите младенца из бутылки, все равно приходится вставать к нему ночью, но вы находите другие, исключаяющие кормление способы успокоить его.

Недавно проводилось интересное исследование, в ходе которого записи родителей о сне их младенцев сравнивались с данными специальных устройств, измеряющих технические показатели сна, – актиграфов. В течение многих лет считалось, что данные записей родителей о том, сколько спят их младенцы, точны. Однако исследование выявило, что данные записей семей, где младенцы находятся на естественном вскармливании, занижены, а данные записей семей, где младенцы находятся на искусственном вскармливании, завышены по сравнению с данными актиграфа [16]. И что же? Означает ли это, что все ранее проводившиеся исследования в этой области ошибочны? Следует ли теперь заново провести все сравнительные исследования сна младенцев, находящихся на искусственном и естественном вскармливании, основанные на данных, предоставленных родителями? Не знаю. Но это, безусловно, должно заставить нас усомниться в этих данных.

Известно, что кормление грудью невероятно полезно и для младенцев, и для их мам, и если оно вам нравится и ваш малыш прекрасно растет и развивается, то не стоит отказываться

от него только из-за проблем со сном. На самом деле, по результатам крупных исследований, кормящие мамы спят больше [17]. Я знаю очень многих мам, которые перестали кормить грудью из-за острого дефицита сна, однако это не помогло, и они огорчаются, что так поступили. Разумеется, кормить ребенка грудью или нет – это глубоко личное решение, и я не собираюсь склонять вас к тому или иному выбору. И все же не прекращайте кормление грудью только ради сна – вот что я хочу сказать!

Миф 6. Не спите вместе с малышом

Этот совет может сопровождаться разными объяснениями. Вам станут говорить, что ребенок будет спать в вашей постели и в 7, и в 10, и в 15 лет, что виновата родительская привязанность или что ребенок прилепится к вам и будет дольше чувствовать зависимость от вас. В действительности верно обратное. Дети учатся независимости, сначала удовлетворяя свою потребность в зависимости [18]. Оставим в стороне соображения безопасности малыша, культурные различия во мнениях и личные причины, побуждающие родителей спать вместе с детьми, и посмотрим, к каким выводам приходят исследователи, занимающиеся этой проблемой.

Во-первых, некоторые исследования находят связь между совместным сном и более частыми ночными пробуждениями [19], однако эта связь может быть более сложной, чем кажется на первый взгляд. Порой родители берут малыша к себе в постель, потому что у них *уже* есть проблемы со сном – то есть совместный сон с ребенком может быть решением проблем со сном, а не их причиной [20].

Другие исследования выявили, что родители, которые спят вместе с детьми, спят больше, чем те, которые спят отдельно. Возможно, это объясняется тем, что, когда ребенок рядом, нет необходимости вставать и успокаивать его – в кровати с родителями все дети обычно засыпают легче и быстрее [21].

И совершенно точно можно сказать: ни одно исследование не находит связи между сном малыша в родительской постели и излишней привязанностью или недостаточной самостоятельностью ребенка в дальнейшем. Поэтому, если вам придется решать, спать ли малышу ночью в вашей кровати или отдельно, этот аргумент можно не рассматривать.

Миф 7. Поселите младенца в отдельной комнате

Идею свести к минимуму контакт с младенцем в ночные часы, избегая излишнего взаимодействия, и сделать для него отдельную спальню впервые высказал известный американский педиатр Эммет Холт [22]. Он был твердо убежден, что необходимо давать младенцу проплакаться и укладывать его спать в отдельной комнате [23, 24]. Переходя к более близким нам временам, обнаруживаем, что многие авторы, пишущие о воспитании, и «эксперты» по сну рекомендуют по минимуму взаимодействовать с ребенком по ночам, действовать безэмоционально, избегать зрительного контакта и не разговаривать с ним. В *какой-то* мере они правы – ведь если мы ночью будем петь и танцевать, включим телевизор или начнем играть в игры, мы запутаем младенца, который в это время учится отличать день от ночи.

Однако есть большая разница между чуткой, ласковой, но тихой заботой о малютке ночью и намеренным избеганием зрительного контакта с ним и отказом от какого бы то ни было участия. Как и во многих других ситуациях, хорошо было бы найти золотую середину.

В Великобритании в настоящее время родителям не рекомендуется переселять младенца в отдельную комнату по меньшей мере до шестимесячного возраста. В США Американская академия педиатрии недавно изменила свою рекомендацию и теперь советует не отселять ребенка в другую комнату до года – можете представить себе, какие дебаты разгорелись вокруг

этого предложения! Что касается вашего ночного общения с малышом: предлагаю вам создать теплую атмосферу любви и участия, однако при этом сохраняйте сдержанность и спокойствие.

Миф 8. Не обращайте внимания на плач вашего младенца

Сомневаюсь, что найдется человек, который *не* слышал бы совета оставить ребенка прокричаться, чтобы приучить его засыпать почти без помощи родителей. В недавних исследованиях отмечается, что такая культурная норма прочно закрепилась в западной культуре [25]. Она исходит из идеи, что плач – это выученное поведение, а вмешательство родителей – это «награда» за такое поведение. Следовательно, ответная реакция на плач укрепляет уверенность малыша и побуждает его вести себя так и дальше, чтобы получить отклик родителей. Эта теория называется бихевиоризмом, она зародилась в начале 1900-х годов [26], хотя знаменитые педиатры уже минимум лет двести предостерегают родителей от опасности «избаловать» младенца, «уступая» его требованиям. Такой подход к решению проблем сна определенно не назовешь современным.

Но действительно ли все так просто и мы вредим малышу, предполагая, что его призыв имеет значение? Я уверена, что плач младенца – это обращение к нам, а все обращения имеют значение. Отказывая малышу в отклике из-за того, что причина кажется нам незначительной, несерьезной или несвоевременной, мы посылаем ему непонятный сигнал – ведь младенец недостаточно разумен, чтобы понять, что его ночной плач создает неудобства для уставших родителей. Конечно, мы хотим, чтобы наши дети доверяли нам и знали, что мы готовы помочь им в решении их проблем. Ночь слишком часто воспринимается нами как время, неподходящее для общения, кроме особых ситуаций, связанных со взрослыми представлениями и ожиданиями. Поэтому, например, плач младенца можно проигнорировать, потому что «не может быть, что он голоден». В самой сути этого объяснения лежит непонимание того, что кормление для младенца – это удовлетворение потребности не только в питательных веществах и калориях. К тому же оставить плачущего малыша без внимания – не единственный способ наладить сон [27].

К теме игнорирования плача младенца мы еще вернемся чуть позже, замечу лишь, что, действуя таким образом, можно в конце концов научить ребенка не ждать отклика от родителей – но разве этому мы хотим научить наших детей?

Миф 9. С самого начала укладывайте младенца в кроватку засыпающим, но не уснувшим

Кто из вас *не* слышал этой рекомендации? Она первая из числа тех, которые сводят с ума уставших родителей. Чувство досады, смутения и неверия в собственные силы, охватывающее вас раз за разом, когда вы укладываете засыпающего малыша и он сразу же начинает беспокоиться и кричать, – одно из самых тягостных в родительстве. Отчетливо помню чувство растерянности, возникавшее у меня всякий раз, когда я укладывала в кроватку свою первую малютку и она, будто под воздействием какого-то гравитационного датчика, вдруг просыпалась и начинала кричать. Я быстро отказалась от этого метода.

В основе этой идеи – желание разделить действие и его результат, например кормление или укачивание и сон. Исходя из этой задачи создаются так называемые ассоциации на сон. Вероятно, в такой стратегии есть смысл – ведь мы заводим привычки, повторяя модели поведения. Но опять возникает вопрос: не слишком ли широко мы используем эту стратегию, не применяем ли мы ее порой к неподходящим людям и обстоятельствам?

У меня прагматический подход к этой проблеме. Если ваш младенец спокойно засыпает в кроватке, то продолжайте придерживаться этой стратегии. Однако если при укладывании в кроватку он просыпается и плачет, то, как считают некоторые исследователи, у него может возникнуть ассоциативная связь между засыпанием и внезапным пробуждением [28]. Что важно, так как в перспективе это может плохо отразиться на формировании положительных привычек сна.

Я не советую вам следовать этой рекомендации, если это слишком тяжелое испытание для вас или если у вас есть собственный метод укладывания малыша спать, который вам нравится, будь то кормление, укачивание на руках или ношение в слинге. Родительство – это улица с двусторонним движением: важно не только то, что развлекает и успокаивает малыша, не менее важны и ваши чувства и желания.

Миф 10. Если вы не научите младенца хорошо спать, это плохо отразится на его развитии

Я слышу такое мнение от половины моих клиентов. Многие из них больше беспокоятся о развитии своего ребенка, чем о собственном сне. Они звонят мне и спрашивают, не повредит ли дальнейшему развитию ребенка то, что родители не помогают ему со сном в младенческом возрасте. Есть много исследований о влиянии недосыпа на взрослых, подростков и школьников. В этих возрастных группах все ясно – поздние засыпания и дефицит сна отрицательно влияют на настроение, когнитивные функции и память. Но можем ли мы сказать то же самое о младенцах и детях младшего возраста? Пока на этот вопрос определенного ответа нет.

Мнения ученых по этому поводу расходятся. Примерно в половине исследований отмечается негативное влияние недостатка сна и прерывистого сна в раннем детстве (по определению исследователей и родителей) на когнитивную функцию в более позднем возрасте [29–32], однако в другой половине исследований связи между проблемами со сном в раннем детстве и когнитивными показателями в более позднем возрасте не выявлено [33–36]. Похоже, обращение к науке ничего нам не дает. И все же, будучи неисправимым прагматиком, я считаю, что вряд ли малыши в младенческом возрасте и раннем детстве спят в наше время как-то иначе, чем прежде, поэтому вряд ли разумно полагать, что их обычный сон оказывает влияние на развитие.

* * *

Итак, перед вами десять мифов, которые на первый взгляд не кажутся нелепыми, однако, если рассмотреть их более внимательно, становится понятно, что им не хватает доказательной базы. Очевидно, что большинство родителей готовы стоять на голове, танцевать в полнолуние или есть жуков, если им скажут, что это нормализует сон малыша, но и более разумно звучащие рекомендации зачастую помогают улучшить сон не эффективнее, чем поедание жуков. Поэтому псевдоразумные мифы опаснее, чем откровенно безумные предложения, – к таким мифам чаще прислушиваются. Следовать рекомендации, не подкрепленной доказательствами, рискованно. Во-первых, она вряд ли поможет, и вы будете обвинять в этом скорее всего себя или своего ребенка. Что несправедливо по отношению к вам обоим. Вы всё делаете правильно, и с вашим малышом все в порядке – виновата неверная стратегия. Во-вторых, спорная рекомендация, возможно, потребует от вас делать что-то нарушающее ваши или ребенка интересы – например, слишком рано переселять младенца в отдельную комнату, не делать того, что вы любите, вводить прикорм раньше, чем следует, – что может нанести вред здоровью и развитию малыша.

Глава 2

Факты о сне

Посмеявшись, повздыхав и погоревав над мифами о сне, которые, возможно, изрядно поморочили вам голову, я хочу теперь прекратить обсуждать вымыслы и сосредоточиться на правде.

Многие родители пытаются вырастить детей в обществе, которое все еще не способно оценить родительство в полной мере. Даже вы сами не можете осознать, чего вы стоите как родитель, чувствуя себя окруженными, будто минным полем, разными мнениями, суждениями и комментариями, как вы должны растить своих детей. Может быть, прежде чем создать семью, вы где-нибудь поработали или чему-нибудь выучились, а может быть, нет. В любом случае новая должность единственного кормильца и образца для подражания для крохотного человеческого существа предполагает колоссальную ответственность, к которой вас вряд ли готовили, не гарантирует ни ежегодной оценки работы с обсуждением последующих задач, ни роста заработной платы как признания важности ваших усилий. Вы вкладываете всю душу в исполнение своих родительских обязанностей и при этом почти никогда не слышите доброго слова о своей работе. Наверное, так происходит из-за того, что родительство – это не работа в общепринятом смысле слова, а скорее взаимоотношения. Но эти взаимоотношения уникальные и, вероятно, самые глубокие из тех, которые у вас когда-либо были в жизни. Чтобы они складывались эффективно, вам необходимо понимать, что вы обязаны делать, а что вашего участия не требует.

Факт 1. Хорошие ли вы родители, не определяется тем, как «хорошо» спит ваш ребенок

Не могу не подчеркнуть этого особо. Во многих сферах жизни успех измеряется результатами, целевыми параметрами, количественными показателями. В уходе за младенцем таких параметров или количественных показателей, которые убедили бы вас, что вы все делаете правильно, очень мало. Наша природа такова, что иногда хочется как-то измерить свои успехи. Единственные объективные сведения о развитии ребенка для вас – это то, как хорошо он ест и спит. Поэтому возникает соблазн измерить свой успех на ниве родительства именно по этим результатам. Например, сколько часов спит малыш, крепко ли он спит всю ночь, сократилось ли число ночных кормлений и набирает ли он вес.

Если бы только можно было измерить наши усилия, а не их результаты, мы чувствовали бы себя увереннее! Если можно было бы измерить, как повлияют эта любовь, нежность и отзывчивость на зарождение у ребенка в будущем чувства защищенности, уверенности и эмпатии. Но, увы, это невозможно – по крайней мере, прямо сейчас, когда это так нужно, и не одним из тех способов, которые обеспечили бы немедленную обратную связь. Отмечу еще, что одни дети могут быть более общительными, веселыми, покладистыми, чем другие. Зачастую даже внутри одной семьи один ребенок растет более конфликтным, чем другой, – как будто сама природа устраивает родителям тест на воспитательское мастерство.

Помню, взяла с собой в кафе свою старшую, которая никак не засыпала днем без специального укачивания. Я почти *ненавидела* подруг, чьи малютки мирно гукали в колясках, а моя все время была готова расплакаться. Я пыталась развлечь ее и чувствовала на себе косые взгляды подруг. Еще хуже было то, что они объясняли спокойное поведение своих детей тем, что применяют успешную стратегию. Я уже тогда понимала, что универсальных стратегий нет, но теперь, к счастью, есть и научные данные, подтверждающие это. Строгое следование тому

или иному режиму успешно для 15–20 процентов всех младенцев [1] – и эти малютки, вероятно, сами рано или поздно нашли бы такой режим, так как он соответствует их природе [2]. Более требовательному младенцу, вероятно, понадобится больше ваших усилий [3], но и этих усилий может оказаться недостаточно, чтобы наладить сон малыша.

Если вы – та самая мама, которая сейчас читает эту книгу и ждет моей поддержки, то я очень хочу, чтобы вы знали, что вы не одиноки, что вы делаете огромную работу, что придет время – и вы увидите плоды своего труда. А до тех пор – держитесь и ежедневно повторяйте эти слова, как мантру: я – прекрасна.

Факт 2. Идеальных родителей не бывает. Вас вашему ребенку достаточно

Когда до рождения наших детей мы мысленно представляем себя будущими родителями, в нашем воображении часто возникает образ Мэри Поппинс – воплощение бесконечной доброты, терпения, праздника в сочетании с невозмутимостью и непререкаемым авторитетом. Но в реальной жизни в супермаркетах мы не раз видели детей, истерически кричащих и изводящих своих несчастных родителей, которые наконец сдавались и покупали им игрушки, а себе – три минуты покоя... Мы не были слепы! Просто мы точно *знали*, что с нами такого не произойдет! Быть не может, чтобы наш ребенок оскорблял и унижал нас публично. Думаю, простодушие – это качество, данное нам природой для того, чтобы ничто не отвращало нас от желания иметь детей. Если бы мы заранее знали, что нас ждет, наше представление о родительском будущем изменилось бы, не так ли?

Как бы то ни было, дети – это прекрасно. И вместе с тем это бывает тяжело, утомительно, обескураживающе и уморительно смешно. Бывают дни, когда хочется сбежать куда-нибудь, а бывает, что хочется остановить время. Парадокс родительства в том, что ощущения иногда могут быть одновременно и ужасными, и удивительными. Вполне нормально, что вам нравится не каждая минута. Ничего страшного, что вы чувствуете, что у вас не все получилось. Детям не нужны идеальные родители, тем более что таких не бывает. Просто необходимо, чтобы вы действовали правильно достаточное количество времени. Если вы сделали что-то неправильно (а это непременно случается), попробуйте наладить взаимоотношения, попросив прощения. Естественные, искренние и честные отношения с детьми помогут им стать эмоционально грамотными и устойчивыми маленькими людьми.

Вы почти точно свой самый строгий критик. Большинство из нас и помыслить не может, чтобы ругать других так немилосердно, как мы ругаем себя. Учитесь жалеть себя и прощать себе ошибки – и вы перестанете настраиваться на неудачу. Мы тратим много времени, обсуждая реалистичность ожиданий от наших детей, но не менее важна и реалистичность ожиданий от самих себя. Вы, в конце концов, всего лишь человек.

Факт 3. Детей не нужно учить спать

Мне надоели рассуждения о том, что дети – это какие-то ущербные существа, не умеющие спать. Сон – вовсе не приобретенный навык, а гомеостатическая функция организма. Разумеется, есть средства, которые помогают стимулировать сон или улучшить его, но и предоставленный самому себе любой человек на планете будет спать, хочет он того или нет. Сон просто настигнет его. К тому же есть исследования, которые показывают, что чем сильнее вы *пытаетесь* уснуть, тем больше времени это занимает [4] – такой феномен вам почти наверняка знаком. Доводилось ли вам пораньше лечь спать вечером, чтобы выспаться и утром следующего дня встать рано, и обнаружить, что все попытки заставить себя уснуть лишь прогнали сон? Еще раз: сон – это гомеостатическая функция организма, а это означает, что ваш организм старается поддерживать баланс нескольких функций и сон – лишь одна из них. Чем дольше вы

бодрствуете, тем больше ваш мозг заставляет вас замедляться, и наконец вас настигает сон [5]. Работа вашего мозга в прямом смысле слова замедляется, и, несмотря на все ваши усилия, вы сдаетесь. Конечно, вы сможете некоторое время сопротивляться – кто из вас *не* боролся со сном, дочитывая ночью захватывающую книгу, готовясь к экзаменам или общаясь с новым приятелем? Вы знаете, как это сделать! Сила воли, кофе, целеустремленность – что-то работает. У младенцев все иначе. Что-то может отвлечь их и отогнать сон, что-то может вызвать ощущение дискомфорта или напряжение и затруднить засыпание (подробнее об этом – позже), но со временем они перестанут сопротивляться так же, как и мы. Не нужно учить их этому. Поэтому, если хотите, забудьте про сон и просто носите малыша на руках повсюду, имея в виду, что в какой-то момент он уснет.

Когда говорят, что ребенка надо учить засыпать, обычно имеют в виду какой-нибудь ритуал, предшествующий сну, или определенное время, или то, что надо учить ребенка засыпать без участия родителей. Это совершенно другое дело. Это относится не к нормальной функции организма, а к сфере удобства жизни, к формированию моделей поведения. Как и все мы, дети в любом возрасте узнают, чего им ожидать, через свой жизненный опыт. Поэтому если ребенок каждый раз, с первых дней, засыпая, слышит одну и ту же колыбельную песенку, то, вероятно, со временем эта песенка будет ассоциироваться у него с засыпанием. В этом нет ничего плохого. Не будет ничего плохого, даже если ребенок поспит в детском саду *перед* уходом домой, но, как вы знаете, если он уснет *в пути*, уложить его спать на ночь вовремя не получится. Такова реальность. Здесь, однако, кроется опасность, что вы захотите научить ребенка спать каким-либо предписанным образом. Что скорее всего обречет и вас, и вашего ребенка на неудачу и разочарование.

Факт 4. Возможности детей успокаиваться без посторонней помощи ограничены

Это утверждение требует некоторых объяснений. Прежде всего надо понять, что мы имеем в виду, говоря «успокаиваться без посторонней помощи». Означает ли это способность ребенка уснуть без помощи взрослого? Или мы говорим о способности ребенка самостоятельно выйти из состояния тревожности и напряжения? Разница очень существенна. Однако люди часто смешивают определения с действиями, что не помогает делу.

Еще в 1960-е и 1970-е годы сон младенцев изучал Томас Андерс. Он обнаружил, что все младенцы просыпались несколько раз за ночь. Ничего удивительного! Но некоторым младенцам удавалось применить какие-то простейшие умения вроде сосания пальца, и они опять засыпали без какой-либо помощи родителей, если, конечно, причиной их пробуждения не был голод. Другие младенцы всякий раз нуждались в помощи, чтобы опять уснуть. Младенцев первой группы назвали «самоутешителями» – способными успокаиваться и засыпать самостоятельно, а младенцы второй группы получили название «сигнальщики» – требующие помощи, чтобы успокоиться и уснуть [6]. Появились новые официальные термины!

Совсем иная ситуация возникает, когда младенец спокоен, доволен, в достаточной мере утомлен и иногда засыпает сам. Это потрясающе! Но этот случай *не* из тех, когда младенец успокоился сам. Известно, что он был уже спокоен и просто уснул обычным сном, который, как мы знаем из предыдущей части этой главы, является нормальной функцией организма. Чуда не произошло.

Если младенец или маленький ребенок кричит, если он расстроен, напряжен или неуправляем, он вряд ли сможет успокоиться без помощи взрослых. Это объясняется тем, что часть мозга, отвечающая за эту способность, очень слабо развита при рождении и продолжает развиваться даже во взрослом возрасте. Вот почему и подростки теряют контроль над собой и порой не могут успокоиться без посторонней помощи! Это просто этап неврологического раз-

вития. Глупо ожидать, что младенец будет обладать зрелым логическим мышлением, навыками самоанализа или принятия решений, необходимыми для того, чтобы успокоиться. Некоторые ограниченные способности к саморегуляции появляются у младенцев к четырехмесячному возрасту [7], но они очень примитивны, например поворачивание головы в сторону от источника страха или сосание пальца. Отмечу, однако, что и это умеют не все младенцы; возможно, влияет темперамент [8], причем даже у тех, которые умеют успокоиться самостоятельно, это получается, только если причины беспокойства относительно мелкие. Взрослые успокаиваются без посторонней помощи по-настоящему – они могут перевести себя из состояния стресса в состояние покоя, применив какую-либо стратегию или навыки мышления высшего порядка.

Итак, почему люди говорят, что младенец «научится успокаиваться самостоятельно», если не обращать внимания на его плач? На мой взгляд, они так думают, потому что смешивают два понятия, разницу между которыми я объяснила выше: способность самостоятельно засыпать и способность самостоятельно успокаиваться. Эти понятия совершенно разные. Оставленный в одиночестве плачущий ребенок в конце концов плакать перестанет и, вероятно, уснет, но это не означает, что у него в мозгу сработали те или иные механизмы мышления высшего порядка.

Часто родители говорят и о том, что *раньше* их ребенок мог успокаиваться сам, а теперь не может, или что он «потерял» способность успокаиваться. Известно, что ребенок, как правило, не теряет навыки, и если такое случилось, то это тревожный знак, свидетельствующий о нарушениях в его развитии. Так что же произошло? Мы знаем, что в течение некоторого времени ребенок мирно засыпал без посторонней помощи, а затем по какой-то неведомой причине начал требовать помощи родителей, чтобы уснуть. Предположу, что некоторое время вам удавалось случайно или продуманно определять правильный момент для укладывания вашего младенца в кроватку – он был спокойный и сонный и быстро засыпал сам. Однако со временем его запросы изменились, и теперь, для того чтобы успокоиться, ему требуется что-то еще. Ваш малыш не потерял способности успокаиваться самостоятельно – *у него этой способности никогда не было*. Возможно, в его организме происходят изменения, связанные с развитием, или изменилась потребность в сне, или он стал больше отвлекаться на мир вокруг, или что-нибудь еще. Но в одном вы можете быть уверены: то, что вы нужны вашему ребенку, – это совершенно нормально.

Факт 5. Вы не несете ответственности за то, уснул ли ваш ребенок

У вас много родительских обязанностей. Очевидно, что вы должны обеспечить своему ребенку еду, кров, безопасность и любовь. Иногда вам может показаться, что обеспечить вашему ребенку сон – тоже ваша обязанность. Это не совсем так. От вас требуется предоставить ему безопасное место для сна и, пожалуй, с учетом того, что вы знаете о своем ребенке, создать правильную атмосферу, выбрать время и условия, благоприятные для его сна. Однако за то, уснет ребенок или нет, вы нести ответственность не можете.

Часто вы как родитель вынуждены испытывать огромное напряжение, пытаетесь установить для ребенка режим сна, достичь определенного количества часов сна в день, правильно организовать дневной сон или уложить его спать на ночь до определенного времени. Ситуация усугубляется тем, что другие младенцы – дети ваших знакомых – выполняют эти требования без видимых усилий, но, поверьте мне, есть дети, которые ведут себя точно так же, как ваш. Дело в том, что человека, независимо от возраста, заставить уснуть невозможно. Поэтому призываю вас не мучить себя бесполезными ожиданиями и снять с себя ответственность за то, встроится ли ваш младенец в установленный режим и достигнет ли он той или иной «отметки» в таблице показателей сна.

Нет ничего плохого в том, чтобы организовать сон ребенка наиболее удобным для вас образом, и есть немало щадящих способов для того, чтобы это сделать, однако я уверена, что важно не брать на себя слишком большую ответственность за его сон.

Факт 6. Сон вашего ребенка превращается в проблему, только если он становится проблемой для вас

Это именно так. До тех пор, пока то, что вы делаете, безопасно, продолжайте это делать. Надо сказать, я уделяю много времени родителям, убеждая их продолжать делать то, что им нравится, не обращая внимания на критику окружающих. Бывает, что критическое замечание может быть полезно для улучшения сна малыша, но момент выбран неудачно – у вас не хватает сил, желаний или поддержки, чтобы что-то изменить. Это тоже нормально. Не заставляйте себя делать то, чего делать не хотите. Ведь вы и ваш малыш в порядке и нет необходимости в переменах.

Почему один родитель воспринимает какую-либо ситуацию как проблематичную, тогда как другой считает ее нормальной и даже желательной? Такую разницу в восприятии можно, наверное, объяснить сотнями причин. Исследователи сна считают, что на восприятие проблем, связанных со сном, особенно сильно влияют культура и обычаи, принятые в том обществе, в котором живет родитель [9—12]. Невозможно предположить, что все одинаково хорошо могут переносить ночные пробуждения. Но ведь невозможно предположить и то, что прерывистый сон является проблемой для всех.

Факт 7. Вы не виноваты в том, как спит ваш ребенок

В разговорах о родительстве и детском сне постоянно возникает тема вины. Многие родители считают, что они виноваты в ситуации со сном их ребенка, или что им необходимо признать, что ребенок плохо спит из-за них, или что они выбрали тот или иной стиль родительства из эгоистических соображений.

Из своего многолетнего опыта я знаю, что, помогая малышу уснуть, родители предпринимают те или иные действия после того, как они попробовали сначала применить другие стратегии. Поэтому те методы, которые вы используете сейчас, – это ваш *отклик* на потребности вашего ребенка, а не *причина* проблем со сном. Предположим, вы попробовали уложить вашего младенца в кроватку сонным, но не уснувшим и обнаружили, что это не дало результата. Затем вы попробовали погладить и ласково успокоить его, но он заплакал еще громче. И только тогда вы взяли младенца на руки, потому что это был единственный способ помочь ему уснуть, – заметьте, вы не сразу сделали это. А если и сразу, вы все равно поступили правильно – ведь это самый естественный родительский инстинкт в мире. Он не ухудшит ситуации со сном, какой бы тяжелой она ни была. Если вы приняли решение, которое в тот момент было правильным для вас и вашего малыша, значит, это и было правильное решение. Именно так. Кстати, исследования показывают, что эмоциональная близость способствует улучшению сна младенца, возможно, он больше доверяет тому, кто о нем заботится, и привычному окружению [13, 14].

Факт 8. Сон вашего ребенка улучшится

Так и будет. И без какого-либо вашего участия. Вы можете сделать позитивный выбор – не предпринимать *ничего*. Продолжайте делать то, что вы обычно делаете, и, поверьте, в какой-то момент ваш ребенок начнет спать лучше, дольше и более независимо от вас. Говорят, что

плохой сон в младенчестве ведет к плохому сну во взрослом возрасте. Это не факт! Многочисленные исследования не обнаружили никакой взаимосвязи между некрепким сном в младенчестве и проблемами со сном в более позднем возрасте [15–18].

Некоторые младенцы, как кажется, спят всю ночь, не просыпаясь, с первых дней [19], однако наблюдается значительная вариативность [20]. Данные ряда исследований показывают, что решение проблем младенческого сна сокращает количество ночных пробуждений, однако авторы других исследований не соглашаются с такими выводами, полагая, что улучшения носят временный характер, что они зачастую нуждаются в проверке и что на самом деле сокращение количества ночных пробуждений незначительно. Как видим, единого мнения нет. Поэтому, поддерживая родителей и выслушивая их, я стараюсь давать прагматичные и индивидуальные рекомендации. Предположим, вас устраивает сложившаяся ситуация со сном, но при этом вас не покидает чувство вины. Это значит, что вас необходимо успокоить, ободрить и помочь вам утвердиться в своих силах. Если вы очень стараетесь, но не хватает понимания или сил, чтобы улучшить ситуацию, то вам нужны дополнительная поддержка и несколько простых советов, которые могли бы помочь. Если вы на пороге отчаяния, то вам необходимы стратегии сна, которые обеспечили бы баланс между вашей потребностью в сне и потребностью ребенка в вас и вашем отзывчивом участии.

Уверяю вас, что все этапы заканчиваются и все дети (ну почти все) в конце концов хорошо спят без вмешательства родителей. Прошу вас, не предпринимайте ничего в отношении сна вашего ребенка до тех пор, пока это не начнет превращаться в трудную проблему для вас.

Факт 9. Родительство – это тяжело

Мне незачем говорить вам об этом. Вы это уже знаете. Говорят, для того, чтобы вырастить малыша, нужна целая деревня, и я уверена, что так оно и есть. Во многих странах воспитание – это действительно совместная деятельность всего сообщества, потому что в их культурной среде есть правильное понимание того, что родительство в изоляции далеко от идеального [21]. Забота о ребенке без помощи других может вызвать чувства одиночества и подавленности и подорвать веру в собственные силы, в ощущение «у меня все получится!» [22, 23].

В странах, где растить детей дома в окружении родных – это обычная практика, родительская уверенность выше [24], и даже в таких странах, как Китай, где, отчасти из-за западных влияний, этот обычай теряет популярность, в молодых семьях, получающих социальную поддержку, растет родительская уверенность и наблюдается меньше случаев послеродовой депрессии [25]. Это возвращает нас к теме оценки роли родительства, о чем говорилось выше в этой главе, и признания того, что воспитание детей – это серьезно, благородно и тяжело.

Помню, как-то за ужином, в обычной будничной обстановке, в которой все мы оказываемся ежедневно, меня осенила идея. Я накладывала детям еду, чувствовала себя утомленной и, откровенно говоря, немного скучала по общению со взрослыми. Через стены и потолок до меня доносились звуки от соседей сверху и справа. Они тоже ужинали. Уверена, что тем же были заняты и сосед, живший тремя этажами выше, и сосед напротив. И у меня возник безумный порыв постучать им в двери, перекрыть движение по дороге, поставить по всей длине улицы столы и устроить детский обед *для всех*. Так неразумно, подумала я вдруг, что мы все бьемся в одиночку, сами по себе, а ведь как могло бы все измениться на пользу детям, да и взрослым тоже, если у нас всех была бы какая-нибудь компания.

Хотя в первые дни, недели и месяцы не всегда бывает возможно или целесообразно привлекать помощь родных и служб социальной поддержки, я посоветовала бы вам, во-первых, не отказываться ни от какой помощи, а во-вторых, найти свою деревню – пусть даже она будет виртуальной. Я очень часто вижу родителей, которые изо всех сил стараются справиться самосто-

ятельно, опасаясь, что, если они примут чью-то помощь или попросят кого-то помочь, их будут считать слабыми и неумелыми. На самом деле осознание того, что вам нужна помощь, – это очень разумный шаг. Это говорит не о вашей слабости, а о вашей силе. Еще очень важно суметь найти «свою стаю» – родителей, которые были бы вам эмоционально близки, которым вы не боялись бы открыть свои уязвимые места и которые могли бы поддержать вас и при выборе стиля родительства, и при принятии решений. Ведь если у вас есть большая группа родных и близких, которая в теории должна вас поддерживать, но на практике постоянно отпускает не поддерживающие комментарии, то это может иметь обратный эффект. Вот почему бывают так ценны виртуальные группы поддержки. Наверняка вы проводите много времени в социальных сетях, и будет хорошо, если вы найдете свою виртуальную деревню.

Факт 10. Вы тоже важны

Вы – важны. На этом можно было бы остановиться, потому что это факт. Мне не очень нравится фраза «у счастливой матери ребенок счастлив». На мой взгляд, она несколько прямолинейна, схематична и принижает важность огромных усилий, которые родители вкладывают в воспитание, стараясь сделать все как можно лучше. Но я понимаю, что означает эта фраза, и отчасти она верна. Вы, как родитель или воспитатель малыша, являетесь для него скалой безопасности, и если вы спокойны, уверены, довольны (большую часть времени!) и внимательны к малышу, то и он почти наверняка будет доволен. Однако, как я уже говорила, родительство – это улица с двусторонним движением. Поэтому необходимо, чтобы вы были такой не только ради малыша, но и ради самой себя! Как вы себя чувствуете – важно. Как вы справляетесь – важно. Как вы спите – важно. В своем (очень нужном) стремлении быть отзывчивой, преданной и сосредоточенной на малыше нельзя пренебрегать собственными потребностями. Если вы, сплачивая свою семью, пренебрегаете собственными потребностями, интересами и приоритетами, то родительство перестает быть отношениями и превращается в работу.

Иногда всем нам, живущим в мире разногласий мнений, искаженной информации и псевдонауки, бывает необходимо услышать несколько горьких истин. Зная правду, мы можем обосновать свои действия, укротить разумом свои инстинкты, укрепить в себе уверенность в том, что делаем. Вооружитесь правдой, в особенности если окружающие пытаются помешать вам делать то, что, как вы считаете, лучше всего отвечает интересам вашей семьи.

Глава 3

Поработаем над вашим собственным сном

Зачем, в самом деле, в книге о младенческом сне нужна целая глава о взрослом сне? Хороший вопрос. Вообще-то мне нравится помогать со сном взрослым. Ваш сон важен, но еще одна причина – так проще. И это не уход от решения насущной проблемы или обычная лень. Просто есть большой смысл в том, чтобы начинать решение задачи с ее более легкой части. Вам будет гораздо легче поработать над своим сном, подправить собственные привычки или подкорректировать собственное поведение, чем изменить поведение ребенка. Если вы сможете улучшить свой сон, то это не только даст вам несколько идей, которые будут полезны и для вашего малыша, но также привьет и другим вашим детям правильные привычки сна и улучшит ваше самочувствие. Если вы будете больше спать, то вы окрепнете и сможете легче, чем раньше, справиться с проблемами детского сна.

Когда я проходила практику, готовясь стать медсестрой, главным девизом у нас было «работа, ориентированная на семью». На деле это означало, что я уделяла родителям и их другим детям столько же времени и внимания, сколько моим самым маленьким пациентам. Я следила за тем, чтобы родителям жилось в этот период немного комфортнее, помогала им стелить постель, находить им сменную одежду после кормлений малыша или уговаривала их поесть. Старые привычки отмирают медленно, и я никак не могу перестать опекать всех членов семьи. Я убеждена, что семья существует, только если все заботятся друг о друге и учитываются интересы каждого. Это относится и к сну. Если ваше внимание сосредоточено только на сне вашего ребенка, у вас пропадает возможность что-то улучшить для семьи в целом.

Я не предлагаю вам совсем не обращать внимания на сон вашего малыша, но я определенно не стала бы считать его сон главной задачей, над которой надо работать. Если вам удастся в достаточной мере улучшить свой сон, вы оцените ситуацию несколько иначе. Возможно, благодаря этим переменам вы станете спокойнее и терпимее, и тогда вам будет легче оставлять малыша в кроватке. Но даже если его укладывание спать останется трудным делом, вы все равно будете легче переносить это, улучшив свой сон. Вы ничего не теряете!

Что влияет на то, как вы спите

Чтобы оптимизировать собственный сон, вам необходимо знать о тех факторах, которые могут влиять на продолжительность и качество сна. Если вы знаете, что влияет на ваш сон, вам будет легко понять, что можно улучшить, с чем придется смириться, а что, скорее всего, осложнится с рождением ребенка. Сон, как правило, лучше всего рассматривать в контексте образа жизни и состояния здоровья, а не отдельно.

Генетика

Фактор генетики кажется хорошей отправной точкой. Данные исследований расходятся по вопросу о точном масштабе влияния, которое ваши гены оказывают на то, как вы спите, но все исследования сходятся на том, что гены – это фактор влияния [1–4]. Проще говоря, если ваши родители спали плохо или страдали бессонницей, есть вероятность, что это угрожает и вам. Естественно, это касается и ваших детей, что особенно огорчительно, если вы знаете, что плохо спите! Ученые открывают новые интереснейшие направления, по которым происходит влияние генов на то, как мы спим, сколько мы спим и какой у нас режим сна. Есть гены, передающие информацию о том, рано или поздно вам лучше просыпаться и ложиться спать, гены, через которые наследуется бессонница, и гены, передающие предрасположенность к определенным нарушениям сна.

Помимо этой информации о влиянии генов на сон есть новые интереснейшие исследования, которые показывают, что наш генетический код не является неизменным, он поддается воздействию токсинов и окружающей среды, зависит от наших отношений друг с другом и от питания. Область науки, изучающая, какие механизмы, не затрагивающие изменения последовательности ДНК, вызывают изменения экспрессии генов, называется эпигенетикой. Экспрессия генов может возрастать и снижаться – в чем-то это напоминает действие регулятора яркости лампы. Если задуматься, это неплохая вещь, она позволяет нам адаптироваться к окружающей среде. Некоторые эпигенетические изменения приносят большую пользу – например, эпигенетика может снизить предрасположенность к аллергии. Но возможен и противоположный результат – например, предрасположенность к бессоннице может возрасти [5–9]. Это нам совершенно не нужно! Мы только начинаем понимать, какие факторы отвечают за некоторые из этих эпигенетических изменений. Исследование еще только начинается, но уже сейчас понятно, что к перспективным направлениям, на которых важно сосредоточиться, видимо, относятся обеспечение здорового образа жизни и избегание слишком сильного стресса.

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.