

Екатерина Рухленко

# НЕ спящие дети – спящие родители

Как улучшить сон ребенка и начать высыпаться



**Екатерина Рухленко**  
**(Не) спящие дети – (не)**  
**спящие родители. Как**  
**улучшить сон ребенка**  
**и начать высыпаться**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50283063](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50283063)*  
*ISBN 9785449815101*

**Аннотация**

Ваш ребенок плохо спит по причинам, о которых вы даже и не думали. Из книги вы узнаете: Как современный образ жизни влияет на сон. Как понять, что ребенку хватает сна. Почему ребенок не плохо себя ведет, а просто не высыпается. Что действительно может улучшить сон. Автор не просто дает советы, а докапывается до сути в каждом вопросе с точки зрения биологии сна. Прочитав книгу, вы сможете качественно улучшить сон ребенка и свой собственный.

# Содержание

Об авторе	6
Вступление	7
Часть 1. Почему дети плохо спят?	12
Дети стали хуже спать	12
Тушите свет	21
Гаджеты прочь!	28
«Запертые». Как солнце помогает спать	35
Режим или свободный график?	41
Жарко или холодно	45
Тишина или шум	48
Почему нужно знать нормы сна?	52
Высыпается ли ваш ребенок?	57
Часть 2. Хороший сон с рождения:	65
от 0 до 18 месяцев	
Ожидания и реальность	65
Спит как младенец	67
Как не перепутать день и ночь?	74
Как помочь спать малышу в 0—3 месяца?	80
Конец ознакомительного фрагмента.	87

# **(Не) спящие дети – (не) спящие родители Как улучшить сон ребенка и начать высыпаться**

**Екатерина Рухленко**

© Екатерина Рухленко, 2020

ISBN 978-5-4498-1510-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вы даже не думали о бессонных ночах, готовясь к появлению малыша.

Не высыпаетесь, потому что ваш ребенок плохо спит. Устали от бесконечных укладываний, ночных просыпаний каждый час и подъемов в 4 утра. Не знаете, как наладить сон.

Ваш ребенок плохо спит по причинам, о которых вы даже и не думали.

Из книги вы узнаете:

- Как современный образ жизни влияет на сон.
- Что является нормой.
- Почему не нужно ждать, пока ребенок перерастет про-

блемы.

- Как понять, что ребенку хватает сна.
- Почему ребенок не плохо себя ведет, а просто не высыпается.
- Как не разрушить сон ребенка своими руками.
- Что делать, чтобы ребенок начал хорошо спать.
- Что действительно может улучшить сон.
- Почему обучение засыпать самостоятельно должно быть на последнем месте в вашем списке.

Автор не просто дает советы, а докапывается до сути в каждом вопросе с точки зрения биологии сна. Каждая глава подкреплена научными исследованиями по теме и практическим опытом автора.

Прочитав книгу, вы сможете качественно улучшить сон ребенка и свой собственный.

Книга будет полезна всем родителям, ожидающим малыша или уже имеющим ребенка.

# Об авторе

Екатерина Рухленко – консультант по детскому сну (выпускница International Maternity and Parenting Institute), основатель Центра детского и материнского сна (популярный у мам сайт <https://lifesolution.ru/>), член американской ассоциации консультантов по сну.

Автор сама прошла путь от неспящей мамы до специалиста по сну.

Более пяти лет Екатерина помогает родителям решать проблемы со сном ребенка. За это время накопился огромный практический опыт, которым она поделится в своей книге.

# Вступление

До рождения сына я даже не представляла, что дети могут не спать. В голове была картина, как розовощекий младенец мирно сопит в кроватке большую часть времени.

До родов я ходила на курсы для беременных и прочитала ряд книг.

Нигде ничего не говорилось про сон ребенка.

Лишь в книге одного педиатра я встретила размышления: если мама жалуется на недосып, значит, она неправильно организует свой день. Утром ребенка нужно покормить и отправить спать на балкон на пару часиков. Самой в это время лечь спать. Затем опять покормить и опять лечь. Таким образом до обеда мама сможет отоспаться и будет готова делать домашние дела в хорошем расположении духа.

«Отличный совет», – подумала я и взяла на заметку.

Реальность оказалась жестокой: сын много плакал, просыпался ночью каждый час и спал днем по 30—40 минут. Днем я просто не успевала уснуть, как малыш уже просыпался. Ночью же я перестала спать вообще, так как помимо частых пробуждений добавилось ожидание очередного просыпания: «Сейчас я усну, а он опять проснется».

Я превратилась в зомби. Это время повлияло на мое физическое и эмоциональное состояние самым разрушительным образом.

Самое неожиданное состояло в том, что никто ничем не мог мне помочь.

От врачей я слышала: «Ребенок здоров. Не спит, и ладно. Значит, ему хватает».

Первый консультант по грудному вскармливанию, к которой обращалась за помощью по налаживанию лактации, сказала: «Он же на грудном вскармливании: это нормально».

Другой консультант сообщила: «Ты не настроена на ребенка и поэтому не спишь».

От родственников звучало: «Ну как ты хотела? У тебя же маленький ребенок. Конечно, не будешь спать».

Хорошо помню отчаяние тех дней.

Пришлось заняться самопомощью. Я часами искала информацию на англоязычных сайтах, прочитала кучу литературы. Постепенно я смогла сама наладить сон своего сына. Мы начали спать.

Я осознала, что будущие мамы не готовы к проблемам сна малыша. Мы тратим кучу времени на выбор вещей для новорожденного, готовимся к процессу родов, узнаем что-то про грудное вскармливание. Но тема сна остается большой черной дырой. В моем случае значительную долю проблем можно было избежать, если бы у меня были базовые знания.

Тема захватила меня. Я увидела огромный информационный пробел в области детского сна и таких же неспящих мам вокруг, которым никто не мог помочь.

Мне требовалось серьезное образование в этой сфере.

Так я получила диплом специалиста по сну в International Maternity and Parenting Institute.

В 2015 году после длительного обучения я создала Центр детского и материнского сна (<https://lifesolution.ru/>).

С тех пор популяризирую здоровый сон и помогаю решать немедицинские проблемы сна. Центр детского и материнского сна входит в Ассоциацию профессиональных консультантов по сну (Association of Professional Sleep Consultants – ASPC).

За время практической работы с семьями мне стало понятно, что 80% проблем со сном у детей создаются родителями.

Безусловно, существует биология сна. Спать не как взрослый – норма до определенного возраста.

Но где грань между нормой и проблемой? Норму вполне реально осилить и выдержать. А вот плохой сон сверх нормы выдержать сложно, учитывая, что проблемы могут длиться не то что месяцами, а годами!

Ко мне обращались не только семьи с младенцами, как можно было ожидать, но и родители детей возраста 2—7 лет, которые продолжали плохо спать.

Значительную часть «не нормы» создаем себе мы сами. Дети ужасно спят просто потому, что мы не знаем важных вещей или не придаем им важности.

Усугубляет проблему установка «материнство – это очень тяжело», с которой часто сталкивается молодая мама. Обра-

щаяся к врачам и окружающим с жалобами на плохой сон, мама часто встречается:

- отрицание проблемы как таковой,
- мнение, что воспитывать ребенка всегда нелегко,
- пожелание терпеть и ждать, пока ребенок «перерастет».

Не встречая поддержки, мама смиряется. И годами не живет, а существует в условиях хронического дефицита сна.

Так быть не должно. В этой книге я расскажу о базе для нормального сна, владея которой, вы избежите многих проблем в принципе.

Вы узнаете:

- Как современный образ жизни и ваш подход влияет на сон.
- Что является нормой.
- Почему не нужно ждать, пока ребенок перерастет проблемы.
- Как понять, что ребенку хватает сна.
- Как привычные вещи буквально разрушают сон.
- Что делать, чтобы ребенок начал хорошо спать.
- Почему обучение засыпать самостоятельно должно быть на последнем месте в вашем списке.
- Почему ребенок не плохо себя ведет, а просто не высыпается.

Сейчас модно говорить о «самостоятельном засыпании» ребенка. К этому вопросу правильно переходить после анализа и восстановления основ. Большинство ситуаций можно

улучшить без обучения засыпать. Об этом говорит мой профессиональный опыт и данные многочисленных научных исследований.

Прочитав книгу, вы узнаете много нового и сможете сразу же начать улучшать свою ситуацию. Скорее всего, после этого вам не придется «обучать ребенка спать», так как качество его сна вас устроит.

## **Как читать книгу?**

В первой части книги я расскажу о самых мощных причинах плохого сна. Информация актуальна для любого возраста, в том числе взрослого. Во второй и третьей части я остановлюсь подробнее на возрастных особенностях и проблемах сна. А из четвертой части вы узнаете, почему спать важно.

Если вашему ребенку меньше года или вы только ждете малыша, читайте все части.

Если вашему ребенку 1,5—2 года, как минимум прочитайте части 1, 3, 4. Но рекомендую пролистать и часть 2. В ней много информации, актуальной и для тоддлеров.

Если вашему ребенку больше 3 лет, читайте части 1, 3, 4. Список научных исследований, на которые я ссылаюсь в тексте, приведен в конце книги.

*Удачи и хорошего вам сна!*

# Часть 1. Почему дети плохо спят?

## Дети стали хуже спать

Мы все недосыпаем. Настолько, что это стало для нас нормой. Мы привыкли к хроническому стрессу, ритму жизни большого города. Отсыпаемся на выходных.

Так же живут и дети с самого раннего возраста. Мы даже не осознаем масштаба проблемы.

40% младенцев и дошкольников имеют те или иные проблемы со сном. Об этом говорят научные исследования. Не лучше ситуация и со школьниками: как минимум 30—40% детей плохо спят.

В масштабном научном исследовании была оценена ситуация со сном почти 900 семей. Оказалось, что каждый третий родитель жалуется на те или иные проблемы сна ребенка. Но самое важное: порядка 40% детей сами говорили о собственных проблемах со сном. В основном речь шла о длительном засыпании. Сам ребенок понимает, что сна ему не хватает. Значит, дефицит действительно серьезный.

Одно из американских исследований шокирует: 6 из 10 школьников в средней школе имеют дефицит сна. А среди старшеклассников 7 из 10 человек не высыпаются.

Мы воспринимаем сон как само собой разумеющееся,

но он давно перестал быть естественным. Виной во многом наш образ жизни. Об этом я расскажу в следующих главах.

Я хочу подвести вас к осознанию мысли: «Сон влияет на все!» Цифры – всего лишь цифры, пока не углубиться в суть. «Ну недосыпает, и ладно. Что такого? Отоспится в воскресенье».

Перефразирую сказанное выше: «6 из 10 школьников подвергают свое физическое и ментальное здоровье значительному риску». Или: «Как минимум каждому третьему ребенку любого возраста наносится непоправимый вред». Звучит иначе, верно?

Это не преувеличение. У ученых уже достаточно фактов о роли сна. Раньше сон считали просто «отдыхом». Сейчас же известно: сон – один из самых критичных для жизни процессов в организме. Без сна в лаборатории грызуны погибали всего за 14 дней.

Откройте любой источник информации на тему ЗОЖ и воспитания ребенка. Найти там упоминания про важность сна будет весьма сложно. Каждый день мы слышим о важности здорового питания, спорта, раннего развития детей. Но никто не говорит, что спать тоже важно.

Сон влияет на все. Человек недосыпает. Не получает всех возможных выгод. Это можно сравнить с программой. Базовая программа спать X часов прервана один раз – ничего страшного. Программа не выполняется каждую ночь – это создает риск выхода всей машины из строя.

Пора перестать воспринимать недосып как что-то приемлемое.

Качественный продолжительный сон – это основа развития ребенка.

Вот лишь некоторые важные факты.

Дефицит сна:

- снижает иммунитет,
- повышает риск заболеваний,
- влияет на физический рост организма,
- влияет на развитие мозга,
- ухудшает память,
- ухудшает способность организма восстанавливаться,
- снижает способность к обучению,
- снижает креативность,
- снижает внимание и способность концентрироваться,
- повышает вспыльчивость, импульсивность,
- провоцирует «плохое» и оппозиционное поведение.

Дефицит сна невозможно наверстать. Пришло время поставить сон ребенка в приоритет!

Но зачем беспокоиться о сне? Ведь это естественный процесс.

Многие родители считают:

- «Захочет спать – уснет»,
- «Раз спит столько, значит, ему хватает»,
- «Значит, ему нужно мало сна»,
- «Раз проснулся – значит, выспался».

Вы услышите то же самое, если обратитесь к врачу с жалобами на плохой сон. Если врач не обнаружит никаких медицинских проблем, скорее всего, он посоветует принимать ситуацию как должное.

Действительно, сон должен происходить натуральным образом, когда человек испытывает потребность в нем. Вот как раз здесь и кроется проблема.

Наши предки не беспокоились о сне. Сон случался сам собой под влиянием суточного цикла. Сама среда вокруг ребенка помогала сну. Взрослые и дети ложились с закатом и вставали с рассветом.

В наше время сон по природе уже не получается. Достижения цивилизации неизбежно влияют на весь образ жизни.

Итак, что же мешает детям спать?

## **Искусственное освещение – разрушитель сна №1**

Искусственный свет воспринимается мозгом как солнечный. Солнце подает сигнал о начале дня.

Эпидемию бессонницы связывают именно с приходом повсеместной электрификации. Вечером ребенок находится в помещении с ярким искусственным светом. Его организм считает, что еще день. В результате дети долго засыпают и часто просыпаются ночью.

Я не призываю жить в темноте. Но мы можем снижать

вредное воздействие. Об этом я расскажу в следующей главе.

У наших предков попросту не было потребности размышлять о сне ребенка. Тогда сон действительно происходил сам по себе. Наступил закат – отправились спать. Взошло солнце – встали.

Благодаря наличию искусственного освещения взрослые в наше время отправляются в кровать поздно. Появившийся в семье ребенок встраивается в сложившийся режим семьи. Но детям требуется больше сна, чем взрослым. Укладываясь поздно, ребенок не получает суточную норму сна.

Поэтому современным родителям важно контролировать режим ребенка.

Сон ребенка не может случиться естественным образом, как он случался в старые времена.

## **Много времени в закрытом помещении**

Наши дети проводят много времени в закрытом помещении. Особенно в холодное время года. Причин много: негде гулять, некогда гулять, нельзя отпустить ребенка одного на улицу.

Внутренние часы организма привязывают время сна к местной ночи, а время бодрствования – к местному световому дню через восприятие солнечного света. Если мало находиться на улице, режим начнет «съезжать» и становится более поздним. Ребенок может плохо засыпать в том

числе из-за редкого нахождения на улице или нахождения в «неправильные» часы.

Я расскажу подробно о роли солнечного света в отдельной главе.

## **Гаджеты и телевизор**

Современные дети с самого раннего возраста подвержены экрану.

Я часто слышу мнение, что нет смысла ограничивать детей: мол, такое время, эти дети живут уже в другом мире, нельзя отрицать современные возможности. Но мы пребываем в полном неведении относительно влияния экрана на детей.

Невинный просмотр мультика вечером способен буквально разрушить сон ребенка. Мозг воспринимает яркий свет от экрана как солнечный: организм думает, что сейчас день. Просмотр экрана вечером снижает концентрацию мелатонина – гормона сна. В итоге ребенок долго засыпает и плохо спит.

Я не выступаю за запрет экрана. Знание дает возможность использовать гаджеты с умом. Расскажу об этом в отдельной главе.

## **Сон не в приоритете**

Мы по умолчанию считаем сон чем-то естественным

и не планируем время на него.

Много ли вы встречали родителей, которые отталкиваются от потребностей сна ребенка и только потом встраивают различные активности в его жизнь? Обычно сон у нас по остаточному принципу. Сначала кружки, дела родителей, а уж там как успеем.

Примеры из жизни вы можете найти сплошь и рядом. Посмотрите, например, на расписание секций для детей в любом развивающем центре. Плавание для пятилетних малышей в 20.00, когда он уже должен готовиться к ночному сну. Развивающие занятия для двухлетних малышей в 13.00, когда обычно начинается дневной сон.

Редко, конечно, родители жертвуют сном осознанно. Обычно это происходит по незнанию.

Не все знают, что дети спят больше взрослых. Многие родители ориентируются на взрослую норму сна в 8 часов. И в этом кроется большая ошибка.

В среднем детям требуется (часов сна в сутки):

- новорожденные: 14—17,
- 4—11 месяцев: 12—15,
- 1—2 года: 11—14,
- 1,5—3 года – 12—14,
- 3—5 лет —10—13,
- 5—6 лет – 11—12,
- 7—8 лет – 10—11,

- 9—10 лет – 10,
- 12—14 лет – 9.

Родители могут ориентироваться на неправильный режим и не укладывать ребенка вовремя. В это же время малыш не может уснуть сам, так как среда сну не способствует. Получается замкнутый круг.

Высокие потребности во сне в раннем возрасте означают некую «жертву» активности родителей в угоду времени дома. Это одна из причин, почему наши дети недосыпают.

Еще сто лет назад люди не имели проблем с нормами сна. У них не было доступных развлечений каждый день, им не нужно было возить ребенка на занятия на много километров, стоять в пробках и сидеть в офисе до 18.00. Ребенок мог спать, когда хотел, потому что был дома и особо нечем было заняться вечером.

Мы же живем во времена, когда сон перестал естественно вписываться в наш график. Поэтому в современном мире важно планировать сон так же, как мы планируем свое расписание.

## **Дети не могут настроиться на сон**

Так как сон перестал происходить натуральным путем, детям требуется помогать. Помогать перейти из возбужденного состояния в спокойное, настроиться на сон ментально и физически. Часто понимание такой необходимости у ро-

дителей отсутствует, из-за чего дети долго засыпают и плохо спят.

Об этом я подробно расскажу дальше.

## **Другие причины**

Причин плохого сна превеликое множество.

Ребенок может не спать из-за:

- эмоциональных причин,
- психологических факторов,
- медицинских проблем,
- неправильного рациона питания,
- ошибок в режиме,
- отсутствия комфортных условий для сна.

В этой книге я расскажу о самом важном.

# Тушите свет

Электрическая лампочка – изобретение Томаса Эдисона позволило человечеству выйти из тьмы. Эдисону предписывают высказывание: «Сон – это преступная трата времени, унаследованная из пещерных времен». Изобретатель утверждал, что спит по 4—5 часов в сутки, а остальное время работает.

С электричеством человек может начинать ночь в любое время, а не с закатом солнца. Искусственное освещение открыло огромные возможности для человека. Но оно же серьезно изменило наш режим сна.

Искусственный свет влияет на ритм организма негативным образом.

Мозг воспринимает любой источник света как солнечный. Неважно, светит ли солнце, горит ли верхний свет или мерцает экран телевизора. Играет роль только интенсивность и спектр освещения.

Сетчатка глаза воспринимает свет и передает сигналы в мозг. Мозг полагает, что сейчас день. День – значит, бодрствование. Яркий искусственный свет вечером посылает организму сигналы активности.

Для хорошего сна тело должно начать готовиться заранее. В нормальных условиях за несколько часов до сна начинает расти концентрация мелатонина.

Мелатонин – это гормон, производимый эпифизом головного мозга. Его часто называют гормоном сна: он участвует в регуляции циклов сна и бодрствования. Выработка мелатонина страдает от подверженности любому свету вечером.

Неоптимальный уровень мелатонина вызывает:

- длительное засыпание,
- ночные пробуждения,
- неглубокий сон,
- состояние разбитости с утра.

Мы не просто отключаемся во время сна. Ночью в организме происходят важные процессы. Выработку мелатонина связывают с общим состоянием здоровья.

Доказано, что мелатонин не только контролирует циркадный ритм, но и

- действует как антиоксидант, улучшая здоровье организма,
- важен для иммунитета.

Неоптимальный уровень мелатонина не только вызывает проблемы со сном, но и провоцирует риск развития любых заболеваний.

Это очень важная информация. Ведь мы не задумываемся о роли освещения, принимая его наличие за должное.

Не нужно полностью отказываться от благ цивилизации. Но знание позволяет принять меры и снизить влияние на здоровье.

## Какой именно свет влияет негативно?

Все, что светит. Любой источник освещения: лампы, телевизор, планшет, телефон, уличные фонари. Губителен свет белого и голубого спектра. Красный и желтый спектр не влияют так негативно.

Интенсивность источника также играет роль. Любой свет интенсивностью 180—200 люкс вреден для сна.

Интенсивность, люкс	Степень подавления мелатонина*
3000	71 %
1000	67 %
500	44 %
350	38 %
200	16 %

\*Замерялась через 1 час.

Интенсивность, люкс	Соответствие в жизни
3000	Свет в механических мастерских
1000	Свет для выполнения мелких работ: например, когда мы чиним что-то дома
750	Освещение в супермаркете
500	Компьютер, ноутбук, планшет, смартфон, настольная лампа для письма
350	Верхнее освещение дома и в офисах для обычной деятельности
50	Свет в проходных местах (например, лестничная площадка)

Если ребенок просто смотрит в экран планшета, концентрация мелатонина падает наполовину. Если малыш просто играет в комнате при верхнем освещении, концентрация мелатонина снижается почти на 40%.

В это время приходите вы и пытаетесь уложить ребенка спать. Сталкиваетесь с длительным засыпанием: организм спать не готов. Даже если ребенок будет лежать в полной темноте, организму потребуется около полутора часов для восстановления оптимальной концентрации мелатонина.

Голубой и белый свет не только негативно влияет на мелатонин, но и повышает уровень кортизола. Кортизол, известный как «гормон стресса», сигнализирует об активности. Именно поэтому ребенок может сопротивляться сну и развивать бурную активность вечером.

## **Что делать?**

### **• Приглушайте свет вечером**

Выключайте яркий верхний свет в доме за 1—1,5 часа до сна: включайте приглушенный свет (например, торшеры).

Попробуйте купить красные лампочки для вечерних ламп.

Современные энергосберегающие лампочки в пять раз сильнее подавляют мелатонин, чем обычные. Верните старые «советские» лампочки в спальню.

## • Спите в темной спальне

Я много общалась с родителями неспящих детей. И с удивлением узнала, что спать в темной спальне для многих не является нормой. Слишком часто дети спят со светом: ночниками, подсветками кровати, светящимися игрушками и даже верхним светом.

Иногда свет оставляют для удобства мамы: покормить или поменять подгузник ночью. Иногда родители считают, что ребенку будет страшно. Иногда объяснения попросту нет.

Многие не имеют в спальне штор вообще или эти шторы недостаточно плотные. Многие родители оставляют открытую дверь в комнату, где спит ребенок, и свет проникает туда из коридора.

Подобные практики вредят здоровью. Нельзя говорить о хорошем сне ребенка, если он подвержен световой атаке.

В спальне должно быть темно, как в пещере. По шкале от 1 до 10, где 10 – «ничего не видно», а 1 – «все видно, как днем», у вас в спальне должно быть не менее 8—9.

Свет во время ночного сна снижает концентрацию гормона сна на 50%. Оставляя свет на ночь, мы снижаем качество сна ребенка и сбиваем его суточный ритм.

Если сейчас в вашей спальне недостаточно темно, займитесь этим! Это самое простое, что можно сделать для улучшения сна прямо сейчас.

## ● Не включайте свет ночью

Исследования показывают, что достаточно 30 секунд включенного света ночью, чтобы подавить концентрацию мелатонина.

Если вы проснулись и вам нужно сходить в туалет или попить, делайте это в полной темноте.

Если ребенок проснулся ночью и долго не засыпает, не включайте яркий свет и не начинайте играть. Так вы собьете его ритм.

Успокаивайте малыша в темноте, если он проснулся.

Если все-таки свет ночью нужен для смены подгузника или кормления, заведите ночник минимальной интенсивности и включайте его только по крайней необходимости.

## ● Страх темноты

Младенцы не боятся темноты. Совершенно беспочвенно оставлять свет для малышей, «чтобы им не было страшно». Малыш может тревожиться, если не находит вас рядом во время просыпания. Или просыпаться по другим причинам. Но страх темноты в раннем возрасте отсутствует. Маленький ребенок не в состоянии осознать концепцию темноты в принципе.

Страх темноты может впервые проявиться у ребенка в 3—4 года. Если вы действительно столкнулись с боязнью темноты, попробуйте разобраться со страхами. Если все-таки потребуется оставлять свет для ребенка, купите ночник мини-

мальной интенсивности, желательно красного спектра.

- **Не смотрите на экран перед сном**

Не давайте ребенку смотреть на экран планшета или телевизора за 1,5 часа до сна. Этого времени достаточно для выработки мелатонина.

Не делайте экран частью ритуала засыпания.

Взрослых это тоже касается. Если вы не можете отказаться от планшета перед сном, используйте специальный ночной режим. Также существуют приложения, меняющие свет экрана на невредный желтый. Например, бесплатное приложение flux.

# Гаджеты прочь!

Я планировала ограждать собственного ребенка от экрана как можно дольше. Примерно до 2—3 лет это получалось.

После 3 лет просмотр мультиков вошел в обычную рутину. А в 5 лет сын уже иногда смотрел мультики и на планшете. Нам удалось ограничить ребенка в использовании гаджетов до школы: сын не играл в игры, не пользовался компьютером. Но избежать экрана полностью, конечно, было невозможно.

Я замечала, что после длительного просмотра мультиков сын становился раздраженным. Мы ввели определенный лимит на просмотр, и это помогло.

«Синдром экрана» – термин, который описывает влияние технологий на детей. Экран влияет на трех уровнях:

- поведение,
- настроение,
- познавательный процесс.

## Гаджеты перегружают сенсорную систему ребенка

Слишком много сигналов поступает одновременно. Ребенку легко перегрузиться. Тем более, что маленькие дети не разделяют реальность и происходящее на экране. Часто за «плохим» поведением ребенка стоит как раз усталость

от подобной стимуляции.

Чрезмерная стимуляция и плохой сон идут рука об руку. Симптомами синдрома экрана могут быть:

- длительное засыпание,
- сопротивление укладыванию спать,
- пробуждение через некоторое время после начала сна,
- беспокойный ночной сон.

## **Гаджеты провоцируют стандартное мышление**

Проблема с экраном состоит в том, что ребенок получает готовые образы.

Вспомните, как вы сначала смотрели фильм, а потом читали книгу, по которой снят фильм. У вас в голове возникали готовые образы из фильма: вы представляли героев и обстоятельства именно так, как увидели их в фильме. Если бы вы не смотрели кино, а только читали, вашему мозгу пришлось бы самому придумывать картинку.

Гаджеты усугубляют клиповое мышление, когда мозг мыслит готовыми образами. Для креативности важно развивать «аналоговое» мышление.

Чем меньше времени ребенок проведет с экраном, тем лучше у него будет развито нестандартное мышление.

## **Мозг испытывает излишнее наслаждение**

Ученые установили, что во время игр или интенсивного использования компьютера в мозгу выделяется много дофамина. Дофамин вызывает чувство удовлетворения. Вырабатывается он в больших количествах во время приятного нам опыта. Дети связывают экран и удовольствие. Со временем требуется больше и больше, чтобы чувствовать положительные эмоции. Формируется зависимость.

## **Экран сокращает игровую деятельность**

Для развития ребенка важна игра. Игровая деятельность развивает психику, память, коммуникативные навыки и воображение.

Экран неизбежно сокращает время на игру. При наличии планшета ребенку проще уткнуться в него, чем играть самому с собой. Даже когда дети собираются вместе, все чаще можно видеть отнюдь не игру, а совместное зависание перед экраном.

Психиатр Виктория Данкли считает, что всем детям идет на пользу «электронный пост»: полное ограничение экрана на определенное время. После такого поста многие поведенческие проблемы полностью устраняются, сон становится более спокойным, ребенок проявляет большую внимательность и организованность, снижается частота истерик и капризов.

Побочный эффект от экрана – это влияние на здоровье

ребенка:

- дети меньше двигаются,
- экран влияет на зрение,
- экран разрушает сон.

## **Как экран может влиять на сон:**

- Яркий свет от экрана подавляет выработку мелатонина (гормона сна).
- Электромагнитное излучение от любого прибора также негативно влияет на мелатонин.

Я писала о роли яркого света в предыдущей главе. Здесь я лишь повторю, что свет от экрана мешает организму настроиться на сон.

Последние научные исследования говорят также об отрицательном влиянии электромагнитного излучения на гормон сна. Если ребенок держит планшет в руках перед сном, это неизбежно подавляет мелатонин.

Я не призываю вас не использовать гаджеты и не смотреть телевизор. Но вы должны знать, как экран влияет на ребенка.

## **Чем помочь ребенку?**

### **• Установите правила**

Решите, когда ребенку можно смотреть на экран и сколько по времени. Обсудите контент: какие передачи и каналы до-

пускается смотреть. Проговорите правила не только с самим ребенком, но и с другими членами семьи и соблюдайте их.

Самое простое, что вы можете сделать для улучшения сна, – ограничить экран за полтора часа до сна. Именно такое время требуется для выработки адекватной концентрации мелатонина.

Если вы видите, что ребенок взбудоражен перед сном и долго не может успокоиться, экспериментируйте со временем просмотра. Сын одной из моих знакомых не мог долго уснуть на ночь. Примерно за два часа до сна он играл в «Майнкрафт». Мама не стала запрещать игру, но перенесла ее на более раннее время. Мальчик стал играть сразу после прихода домой из школы, а вечером заниматься менее возбуждающими делами. И это помогло волшебным образом.

### ● Введите тихое время перед сном

Многие дети плохо засыпают потому, что не успевают настроиться на сон. Нервной системе требуется время, чтобы затормозиться. Введите «тихое» время за 1,5 часа до желаемого времени начала сна. В это время приглушайте яркий свет, ограничьте экран и позвольте ребенку заниматься чем-то спокойным.

### ● Уберите экран из ритуала перед сном

Я часто встречаю истории, когда ребенок засыпает под те-

левизор или с планшетом. Для многих детей это уже привычный ритуал. Поменяйте этот порядок. Перенесите экран на более раннее время. Приучите ребенка засыпать иначе.

Старый проверенный способ настроиться на сон – почистить бумажную книгу.

Если у вас нет времени читать ребенку, попробуйте включать аудиокниги. Это лучшая альтернатива гаджетам.

### ● **Выключайте приборы на ночь**

Уберите из спальни все источники электромагнитного излучения либо выключите их из сети. Заведите привычку выключать роутер на ночь.

Унесите мобильные телефоны из спальни или переведите в авиарежим.

### ● **Не включайте телевизор ночью**

Ребенок просыпается ночью и просит включить мультитик. Я не придумываю: действительно такое часто бывает.

Любой источник света ночью подавляет гормон сна и сбивает ритм. Всего одна ночь просмотра мультиков способна вызвать подобные просыпания на следующую ночь.

Малыш может проснуться по любым причинам. Правильнее будет успокоить и вернуть в сон. Если не может уснуть, лучше полежать в темноте.

Установите правило просмотра телевизора только в дневное время.

Эпизодически по ночам просыпаются все дети. Ничего

страшного в этом нет.

Если просыпания происходят часто, нужно разбираться с первопричинами.

Включая ночью телевизор, вы не только вредите сну ребенка, но и игнорируете поиск коренных причин самого просыпания.

## **«Запертые». Как солнце помогает спать**

«Больше времени проводите на воздухе». Этот совет кажется настолько банальным, что его хочется быстрее пролистнуть.

Тем не менее прогулки помогают лучше спать. На сон благотворно влияют не только свежий воздух и физическая нагрузка. Более мощный фактор – солнечный свет.

Солнечный свет – основной синхронизатор внутренних часов человека. Организм знает, когда ночь, а когда день, через нахождение на солнечном свете. Мозг каждый день «сверяет часы» и привязывает процессы организма к определенному времени.

Ученые проводили эксперименты, помещая людей в условия абсолютной темноты на несколько недель. Режим «съезжал» буквально за несколько дней. В целом участники спали столько же, как на поверхности. Но теперь время их сна не совпадало с внешним световым днем.

Поэтому так сложно уснуть при перелете через множество часовых поясов. Для синхронизации с местными днем и ночью мозгу требуется время.

Наши доисторические предки проводили весь световой день на открытом воздухе. Генетически мы не изменились. Для процессов организма свет также важен, как и миллион

лет назад. Но изменился наш образ жизни.

Большинство взрослых проводит на улице ничтожное количество времени. Дети гуляют гораздо меньше, чем еще пару поколений назад.

Недостаточная подверженность солнечному свету приводит:

- к сдвигу фазы сна: человек начинает засыпать все позже и позже,
- к частым ночным пробуждениям,
- к длительным ночным пробуждениям,
- к неглубокому сну, после которого чувствуешь себя разбитым.

Без солнца тело не может выработать достаточно мелатонина – гормона сна. При этом мы также подвержены искусственному освещению в вечерние часы, что разрушает мелатонин. Проблема гораздо шире, чем мы осознаем.

В одном из научных исследований первая группа грызунов была днем подвержена солнечному свету, а вторая – только искусственному. Ночью обе группы находились в темноте одинакового уровня. Грызуны из второй группы производили гораздо меньше мелатонина, чем грызуны из первой.

Много света в первой половине дня делает хронотип ранним. Мало натурального света утром и много искусственного света вечером делает хронотип поздним. «Сова» вы или «жаворонок» – будет во многом зависеть от вашего образа жизни.

Кроме того, солнечный свет заставляет организм вырабатывать серотонин гормон радости Замечали ли вы, как портится настроение при длительном нахождении в помещении? И как радостно становится порой после простой прогулки? Это заслуга серотонина. Серотонин тоже важен для регуляции процессов сна: он конвертируется в мелатонин.

Прогулки очень важны для сна. Ребенок может испытывать любые сложности со сном просто от того, что он не бывает на улице в нужное время.

## **Чем помочь ребенку?**

### **• Гуляйте в первой половине дня**

Для настройки внутренних часов важно бывать на открытом солнечном свете в первой половине дня. Эффект достигается с раннего утра до полудня, когда солнце стоит в зените. Прогулки после 13—14 часов не имеют эффекта для синхронизации ритма.

Чем больше гуляем, тем лучше. Но даже короткие прогулки принесут пользу. 80% эффекта достигается всего за 30—60 минут подверженности солнечному свету в первой половине дня.

Для младенцев достаточно прогулки в коляске в первой половине дня. Даже если малыш спит, свет проникает через закрытые веки.

Если ребенок уже посещает детский сад, обычно проблем

нет. В детском саду гуляют до обеда: свою порцию света малыш получает.

Если вы только собираетесь записать ребенка в сад, заранее узнавайте типичный распорядок дня. В некоторых частных садах не гуляют вообще или гуляют после обеда.

Проблема возникает со школьниками, учащимися в первую смену. Многие не бывают на улице в нормальное время. Младшие школьники, у которых уроки заканчиваются рано, могут погулять сразу после школы. Старшие школьники могут дойти пешком до школы утром и получить свою порцию света.

### ● Гуляйте в любую погоду

Интенсивность солнечного света в сотни раз выше искусственного даже в пасмурную погоду:

- в яркий солнечный день – 100 000 люкс,
- в солнечный день в тени – 10 000 люкс,
- в пасмурный день – 5000 люкс,
- в помещении – 50—1000 люкс.

Никакой яркий свет в квартире не заменит выход на улицу. Единственное, что может заменить прогулки, – это специальные лампы для световой терапии. Они имеют интенсивность в 5000—10 000 люкс. Их используют для лечения сезонной депрессии и проблем со сном. Они могут быть действительно хорошим вариантом, особенно в северных регионах и тех местах, где есть полярная ночь. Если вы – об-

ладатель подобного устройства, включать его можно только утром. То есть лампа имитирует выход на солнце. Включать ее после обеда и вечером нельзя.

### • Старайтесь гулять каждый день

Сдвиг внутреннего ритма не происходит за один день: на это требуется около недели. Поэтому не погулять некоторое время – не страшно. Но не стоит запирается дома надолго.

### • Свет днем – темнота ночью

Солнечный свет утром и днем плюс минимизация эффекта искусственного света вечером плюс темнота ночью. Это уравнение способно улучшить сон.

### • А если на улице минус 25?

Если на улице зима, действуйте по ситуации. Конечно, не нужно выходить в снежную бурю или экстремальный холод. Если не бывать на улице пару дней, ничего страшного не произойдет. Но обычно почти в любом регионе можно гулять хотя бы 30—40 минут в день

Если вы действительно не попадаете на улицу, можно укладывать малыша на дневной сон на балконе. Эта практика известна многим мамам: одеваем малыша потеплее и укладываем спать в коляску. Если на улице не очень холодно, можно с открытым окном. Сон на балконе может заме-

нить прогулку при условии, что ваши окна выходят на солнечную сторону и на них не падает тень ближайших строений. Если на балконе светло, как на открытом пространстве, можно «гулять» там. Важно, чтобы малыш спал на балконе в утренние часы и коляска не была ничем занавешена. Минус такого варианта: он подходит только младенцам.

# Режим или свободный график?

Вводить режим для ребенка или не забивать себе голову? Эта тема вызывает множество споров.

Для одних родителей режим – возможность упорядочить жизнь семьи. Для других – ограничение и необходимость подстраиваться под ребенка.

Но без стабильного режима проблем со сном не избежать. Мы быстрее засыпаем и лучше спим при постоянном графике.

Каждый из нас испытывал на себе бессонницу во время перелетов через множество часовых поясов. Эффект джетлага возникает из-за неспособности организма быстро перестроиться на местное время.

Ровно такое же воздействие дает хаотичный режим. Существует даже термин – «социальный джетлаг». Это разница между серединой ночного сна в разные дни. Если в один день человек спит с 22 до 6 часов, середина его ночного сна приходится на 2 часа утра. А в другой день он спит с 24 до 10, середина его сна приходится на 5 часов утра. Социальный джетлаг составляет 3 часа. Из-за такой разницы организм испытывает разбитость с утра, сложность с засыпанием и беспокойный сон.

Сон управляется двумя силами: циркадным ритмом и гомеостатической силой. Циркадный ритм действует как внут-

ренные часы организма. Он запускает определенные процессы в нужное время, то есть обеспечивает готовность организма спать долго именно ночью.

Гомеостатическая сила влияет через накопление усталости. По мере бодрствования ребенок устает настолько, что ему требуется сон. Если малыш не накопил достаточно усталости, уснуть он не сможет.

Дневной сон происходит благодаря гомеостатической силе, то есть ребенок засыпает потому, что его мозг почувствовал значительную усталость. А ночной сон происходит не только из-за усталости, но и благодаря циркадному ритму: внутренние часы заставляют ребенка спать с вечера до утра, хотя уже через несколько часов сна его усталость снижается.

Любые сбои в этом уравнении вызывают проблемы со сном.

Наличие режима подразумевает, что мы учитываем усталость ребенка, укладываем его спать по необходимости, то есть не даем ребенку бодрствовать больше, чем он может вынести. А также режим означает укладывание на ночной сон в биологически правильное время, когда на внутренних часах началась ночь.

## **В чем проблема с отсутствием режима?**

Если режима нет, сон начинается в неподходящее время. Правильное время – это достаточная усталость и адекват-

ное время суток.

При отсутствии постоянной рутины нет привычного настроя. Организму трудно разобраться, когда нужно спать, а когда бодрствовать. В разные дни он получает противоречивые сигналы, поэтому засыпать тяжело и поддержать сон сложно.

Вспомните себя. Если каждый день встаешь на работу в 7 утра, со временем привыкаешь. Если живешь по свободному графику, встать в нужное время очень тяжело.

Саморегуляция происходит без особых проблем при постоянном режиме сна и бодрствования.

Хаотичный график провоцирует:

- ночные просыпания,
- длительное засыпание вечером,
- неспособность уснуть днем,
- длительные пробуждения ночью,
- ранние подъемы по утрам.

Научные исследования находят прямую связь между непостоянным режимом и поведенческими проблемами у детей. Регулярный режим делает ребенка спокойнее.

Ночной сон должен начинаться в то время, когда организм готов спать. Практически это означает подъем концентрации мелатонина – гормона сна. Если ребенок бодрствует дольше биологически правильного времени, с ним происходит следующее:

- он переутомляется,

- входит в состояние стресса.

Оба пункта сну не способствуют. И когда ребенка наконец отправляют спать, он долго засыпает и плохо спит ночью.

Если ребенок засыпает каждый день в разное время, уровень гормона кортизола сильно колеблется в разные дни. Предсказуемый режим держит кортизол под контролем. При стабильном режиме ребенок менее склонен к капризам, меньше плачет и меньше сопротивляется укладыванию.

Высокий кортизол способен разрушить сон. Поэтому дети с хаотичным режимом спят хуже.

По моему опыту, наличие предсказуемой рутины полезно всем:

- исчезают сложности со сном,
- ребенок высыпается, а значит, получает пользу для здоровья,
- родители точно знают, когда у них время на себя,
- легко внедрить других людей (няню, бабушку) в уход за ребенком.

Учитывать потребности ребенка не означает сидеть с часами в руках. Это означает заботиться о том, чтобы:

- сон ребенка случился прежде, чем он переутомится,
- ночь у ребенка начиналась в соответствии с его биологическим ритмом.

Режим ребенка будет меняться с возрастом. Советы по режиму я дам в следующих частях книги.

# Жарко или холодно

Мы не связываем проблемы со сном с температурой среды. Но это один из мощнейших факторов. Дети плохо спят из-за жары в спальне.

Ученые вычислили оптимальную температуру для сна: 16—20 градусов Цельсия. Дома у нас намного теплее. Температура в квартире стабильна и не меняется в течение дня.

В чем, собственно, проблема?

В течение суток наше тело проходит циклы повышения и понижения температуры.

Вечером, за 1—2 часа до сна, организм естественно понижает температуру, что вызывает усталость. Мы готовы спать.

Температура внешней среды влияет на выработку мелатонина. Мелатонин – гормон, говорящий организму о начале ночи. Именно мелатонин запускает нужные процессы в организме, чтобы мы легко уснули и не просыпались ночью.

Если в помещении слишком жарко, это мешает подъему мелатонина.

Мы быстрее засыпаем при более низких температурах окружающей среды. В природных условиях после захода солнца становится холоднее.

Наше тело запрограммировано генетически снижать температуру в ответ на происходящее во внешней среде ве-

чером. Ведь доисторические люди жили в природной среде.

У современных людей механизм подготовки ко сну хромает: дома температура стабильна и слишком высока.

Если ваш ребенок долго засыпает и плохо спит, исключите фактор жары.

Научные исследования установили, что в душной спальне:

- засыпаем дольше,
- чаще просыпаемся,
- страдает фаза глубокого сна: сон более поверхностный.

Простым снижением температуры можно предотвратить бессонницу.

## **Что делать, если дома жарко?**

● **Ванна или душ до сна** помогают снизить температуру тела.

Теплая вода улучшает кровообращение: температура тела сначала немного повышается, но затем падает. Падение температуры тела подает организму сигнал о начале ночи.

Ученые вычислили правильный интервал для водных процедур: 1—2 часа перед сном. Достаточно всего 10 минут для получения выгод.

В исследованиях установлено, что душ или ванна помогают заснуть быстрее и спать крепче. Поэтому если дома не слишком прохладно, обязательно купаем ребенка за час до сна.

- **Охлаждаем комнату**

Осенью и зимой хорошенько проветриваем и охлаждаем спальню перед сном.

Ребенка одеваем в теплую пижаму и спальный мешок, но укладываем в прохладной спальне. Это лучше, чем легко одетого уложить в жаркой комнате.

Если вы можете управлять температурой дома, делайте это. Закручивайте батареи, снижайте температуру на котле.

- **Не надевайте младенцу шапочку на ночь.**

Если только у вас дома не 16 градусов.

У малышей терморегуляция происходит в том числе через поверхность головы.

Покрывание головы дома способствует перегреву. Это опасно.

# Тишина или шум

Многие родители считают, что детей нужно приучать спать в любых условиях.

Мол, не нужно создавать тишину и ходить на цыпочках, пока малыш спит. Иногда доходит до абсурда: оставляем дверь в спальню открытой и удивляемся, почему кроха не хочет спать.

Это огромное заблуждение.

## Еще спит в шуме

В первые месяцы жизни ребенок только адаптируется к внешнему миру: он провел 40 недель в животе у мамы. Уровень шума, которому подвержен малыш в матке, аналогичен уровню работающего пылесоса. Это смешение звуков внешнего мира и шума организма матери. Новорожденный привык к шуму.

В первые недели жизни ребенок мало реагирует на внешние раздражители: он спит всегда и везде. Ребенок еще находится в так называемом четвертом триместре, и ему безразлично все происходящее вокруг.

Более того, ребенку до определенного возраста комфортно от воссоздания среды, подобной маминому животу. Отсюда вытекает идея использовать белый шум как средство

успокоения младенца. Не нужно создавать абсолютную тишину на время сна до 3—4 месяцев жизни малыша.

## **Уже не спит в шуме**

Но уже в 6 недель ребенок начинает проявлять первый интерес к происходящему вокруг. Уже в этом возрасте ребенок может начать просыпаться из-за звуков вокруг.

Ближе к 3—4 месяцам происходит кардинальное изменение структуры сна ребенка. В этом возрасте внешний шум все чаще становится раздражителем.

Если ребенок мог спать везде в 2 недели, то в 3—4 месяца в этих же условиях он может не спать вообще

## **Проблемы со сном**

Родители вовремя не изменяют окружающую среду под потребности ребенка, и он не спит из-за шума или спит мало. Родители думают, что он не хочет спать. Начинается порочный круг.

Даже если ребенок не просыпается из-за шума, его мозг все равно реагирует, страдает качество сна: ребенок больше времени проводит в поверхностном сне, чем в глубоком.

Ближе к окончанию четвертого триместра необходимо ориентироваться на стандарты взрослого человека. Ведь вы сами не спите где угодно и как угодно. Знаю, что есть и такие

взрослые, но их очень мало. Большинство взрослых не могут спать, когда у соседей в час ночи громко играет музыка или когда в спальне громко работает телевизор. Почему же ваш ребенок должен?

По мнению американского доктора Рубина Наймана, сон – это продукт двух составляющих: достаточной сонливости и уровня шума.

Комфортная среда для сна становится критичным фактором по мере взросления малыша.

Шум во время сна:

- сокращает глубину сна,
- повышает частоту полных просыпаний,
- повышает частоту частичных (неполных) просыпаний,
- вызывает смену фаз сна.

Человек чаще просыпается от шума в фазе поверхностного сна. Тем не менее даже в фазе глубокого сна мозг реагирует на шум. Даже если полного просыпания не случилось, качество сна все равно пострадало. Человек будто «выныривает» из глубокого сна в более поверхностный в ответ на шум.

В более тихой спальне ребенок проведет больше времени в глубоком сне.

Шум может вызывать:

- короткие дневные сны по 20—40 минут,

- частые просыпания по ночам,
- длительное засыпание на дневной и ночной сон,
- ранние подъемы по утрам.

## **Индивидуальные особенности**

Существуют исследования, подтверждающие факт, что некоторые люди спят «более крепко», чем другие.

Так же и с детьми. Никто не отменял индивидуальную чувствительность вашего ребенка. И если у соседки ребенок спит под звуки дрели, это не означает, что ваш ребенок должен спать так же.

Что делать?

После 3 месяцев укладывайте ребенка спать в отдельной тихой спальне.

Закрывайте окна и дверь на время сна ребенка.

Можно использовать белый шум на время сна ребенка: такой шум создает равномерный фон, блокирует раздражители и помогает лучше спать. Подробнее о белом шуме я расскажу в главе «Как помочь спать малышу в 0—3 месяца»?

# Почему нужно знать нормы сна?

Значительная часть проблем со сном у детей вызвана незнанием взрослых. Мы попросту не в курсе: сколько, собственно, должен спать ребенок.

Американский Национальный фонд сна провел опрос, результаты которого показательны.

70% родителей считают, что их дети спят достаточно. При этом, по мнению специалистов фонда, лишь 25% детей получают достаточно сна.

Наши предки не заботились о нормах сна и каким-то образом спали. Однако не стоит забывать, что жили они по природе: укладывались с закатом, вставали с рассветом. Вряд ли дети кардинально недосыпали.

В современном мире многие факторы мешают натуральному сну:

- искусственный свет позволяет бодрствовать до глубокой ночи,
- гаджеты занимают внимание детей, препятствуя естественной сонливости,
- нагрузка в школе и секциях часто не соотносится с физическими возможностями ребенка,
- родители поздно приезжают с работы и не успевают укладывать спать рано,

- режим отдается на откуп самому ребенку.

Если ждать, пока ребенок сам захочет спать вечером, обычно отправление в постель случается достаточно поздно.

Рекомендации по продолжительности сна не выдаются в поликлиниках. В книгах, посвященных уходу и воспитанию детей, про сон говорится скупо.

Как правило, мамы и папы ничего не знают про оптимальную продолжительность сна малыша. А незнание норм часто равно дефициту сна у ребенка.

Потребности во сне у детей намного выше, чем мы думаем.

Ниже приведены рекомендации американского национального фонда сна:

Возраст	Рекомендуется, часов в сутки (среднее)	Минимальные / максимальные возможные потребности, часов в сутки
0–3 месяца	14–17	11–13, 18–19
4–11 месяцев	12–15	10–11, 16–18
1–2 года	11–14	9–10, 15–16
3–5 лет	10–13	8–9, 14
6–13 лет	9–11	7–8, 12
14–17 лет	8–10	7, 11

Вашему ребенку может требоваться чуть меньше или чуть больше сна. Но в целом оптимальная продолжительность сна вряд ли будет сильно отклоняться от рекомендованной.

Иногда ребенку требуется гораздо больше: максимально возможные цифры приведены в третьей графе.

Также может быть, что ребенку требуется меньше сна, чем сверстникам. Но рекомендую не решать сразу, что это ваш случай.

Чтобы понять, хватает ли ребенку сна:

1. Смотрим на сами цифры.
2. Смотрим на ребенка.

Если ваш ребенок спит гораздо меньше средней нормы, скорее всего, ему требуется больше. Даже если вам так не кажется. Можете проверить, просто удливнив его сон.

Если же ребенок попадает в среднее, анализируем наличие симптомов нехватки сна. Подробнее я расскажу об этом в следующей главе. При наличии потенциальных симптомов позвольте ему спать больше.

Иногда требуется добавить всего 30—60 минут, и это творит чудеса с состоянием ребенка. Но чаще не хватает больше: час—полтора. Компенсировать недосып можно не только за счет удлинения ночного сна, но и предлагая / увеличивая дневной сон.

Ночной сон имеет больший приоритет. Лучше удлинять ночь. Час сна ночью намного ценнее для организма, чем час сна днем. Важно начинать изменения именно с ночи. Но до определенного возраста дневной сон необходим детям. Поэтому необходимо понимать:

- Должен ли сон днем быть по возрасту?
- Нет ли преждевременного перехода на меньшее число снов (с 4 на 3, с 3 на 2, с 2 на 1)?
- Не отказался ли ребенок полностью от дневного сна в слишком раннем возрасте?

## **Что делать при наличии признаков недосыпания?**

**В возрасте до 2 лет** экспериментируем с длиной бодрствования между снами и временем начала дневного и ночного сна. Добавляем сон, укладывая раньше на ночь. Проверяем своевременность перехода на меньшее число снов.

**В возрасте 2—3 лет** дневной сон до сих пор необходим. Если малыш не спит днем, заняться восстановлением. Если спит днем, проверить длину сна: может потребоваться больше.

Если ночной сон составляет меньше 10,5 часов, добавить еще 60—90 минут и посмотреть на эффект. Если ночной сон обычно меньше 11 часов, добавить 30—60 минут и посмотреть на эффект.

**В возрасте 4—5 лет** дневной сон может как полностью уйти, так и до сих пор требоваться. Если малыш спит ночью меньше 10,5 часов, дневной сон, скорее всего, нужен. Если вы наблюдаете признаки усталости после обеда и признаки переутомления к вечеру, скорее всего, сон днем нужен. Попробовать вернуть короткий отдых.

Подробные рекомендации я дам в главе «Сохраняем днев-

НОЙ СОН».

# Высыпается ли ваш ребенок?

К достижению возраста 5 лет ребенок должен провести во сне половину своей жизни. Невероятная цифра. По мнению ученых, дети спят так много потому, что сон играет ключевую роль в развитии мозга.

Новорожденный появляется на свет с базовым набором нейронных связей и небольшим объемом мозга: 25% от веса мозга взрослого. Чтобы совершить гигантский скачок в развитии, малыш должен много спать.

Уверены ли вы, что ваш ребенок высыпается?

Чем старше ребенок, тем сложнее понять. Одно дело – уложить спать младенца, ориентируясь на его режим. Другое – услышать от пятилетки: «Мам, я не хочу спать!»

Американская академия педиатрии опубликовала в конце 2019 года данные: 48% школьников всех возрастов не высыпаются в рабочие дни. В нашей стране нет подобной статистики. Но мы можем предполагать, что ситуация в целом похожа. По мере взросления ребенка актуальность режима не снижается. Дети продолжают не высыпаться. Но меняется родительский контроль: за тем, как спит малыш, обычно следят, а за «большим» ребенком – уже нет.

Как проанализировать свою ситуацию?

Допустим, вы сравнили возрастные нормы сна с режимом своего ребенка и выявили серьезные отклонения. Ваш ребенок должен спать на 1—2, а то и 3 часа больше, судя по таблицам. Но вечером он не идет спать раньше 23—24 часов. Да и вообще по вечерам развивает бурную деятельность. Наверное, ему требуется спать меньше? Спать меньше не требуется: скорее всего, вы пропускаете правильное время подготовки ко сну.

Пора отказаться от установки: «Захочет спать – сам уснет». Не уснет.

«Отключиться» от усталости способен совсем крохотный ребенок. По мере взросления практически любой ребенок предпочтет заняться любыми делами, но никак не сном. Если малыш не был отправлен в постель в нужное время, у него буквально открывается второе дыхание, и уложить его становится невозможно.

Человек легко засыпает при накоплении оптимальной степени усталости. Если он бодрствовал слишком долго, начинает повышаться гормон стресса – кортизол. Кортизол мешает спать.

Помните себя в моменты сильного утомления (неважно, эмоционального или физического)? Вы безумно хотите спать, но сна ни в одном глазу. Тело разбито, а спать не можете. А если засыпаете, то часто просыпаетесь и не можете уснуть.

То же самое происходит и с ребенком при пропуске опти-

мального времени начала сна. Он входит в «красную зону» переутомления. Уснуть на таком фоне тяжело. В этот момент ребенок может носиться по дому и абсолютно не производить впечатление уставшего.

За нежелание спать мы зачастую принимаем бурную активность на фоне переутомления.

Перечислю типичные индикаторы дефицита сна ниже. Любой из указанных пунктов может быть особенностью темперамента, проявлениями этапа в развитии или вызван иными причинами. Но наличие одного или нескольких пунктов – повод проанализировать режим глубже. Польза от этого упражнения всегда будет.

Нехватку сна можно предположить по проблемам со сном. Если малыш спит плохо, это не означает «много сна». Часто наоборот. Сон дает сон. Чем более отдохнувшим и выспавшимся будет малыш, тем меньше его склонность к любым нарушениям сна.

### **Признаки недосыпания у малышей 4—18 месяцев:**

- Плач, истерики на каждом укладывании спать без видимых на то причин.
- Капризы, плач и истерики по вечерам (в интервале 17—20 часов).
- Дневные сны составляют не более 20—30 минут.
- Засыпает на сон, но просыпается через 5—10 минут.

- Засыпает на ночной сон более 30—40 минут.
- Засыпает на ночь, но просыпается через некоторое время и с трудом успокаивается.
- Просыпается в 4—5 утра и категорически не хочет возвращаться в сон.
- Просыпается ночью и очень долго не может вернуться в сон.
- Просыпается ночью слишком часто.
- Сопrotивляется укладыванию спать.
- Бурная активность в вечерние часы и перед сном.
- Его сложно успокоить.
- Отклонения суточной продолжительности сна от возрастной рекомендации составляют более чем 15—20%.

## **Признаки дефицита сна у детей старше полутора лет**

Ребенок, скорее всего, высыпается, если он:

- легко просыпается утром,
- доволен большую часть дня,
- более или менее спокоен,
- быстро засыпает,
- не сопротивляется укладыванию,
- хорошо спит ночью.

По мере взросления определить недосыпание можно

по эмоциональным и поведенческим проявлениям. Родители обычно ждут прямолинейных сигналов усталости: зевания или трения глаз, чтобы отправить малыша спать. Но ребенок старше года может не демонстрировать таких признаков, а быть при этом сильно усталым.

Любые перечисленные ниже симптомы могут сигнализировать о дефиците сна.

- Слишком долго засыпает на ночной сон: более 30—40 минут. Именно засыпает после окончания ритуала на сон.
- Развивает бурную активность вечером и перед укладыванием.
- Сопротивляется укладыванию спать.
- Не может уснуть днем, хотя по виду устал.
- Вскрикивает в 4—5 утра и не может больше спать.
- Беспокойно спит ночью.
- Разговаривает, встает, кричит или ходит во сне.
- Часто выглядит неуклюжим, падает на ровном месте.
- Утром вы не можете разбудить его в сад или школу.
- Засыпает в неожиданных местах в нетипичное время: например, в машине после садика / школы.
- Часто засыпает перед телевизором.
- Иногда засыпает раньше обычного времени посреди других дел.
- Отклонения суточной продолжительности сна от возрастной рекомендации составляют более 15—20%.

- Капризы и истерики случаются часто и буквально «на ровном месте».
- Постоянно имеет плохое настроение.
- Отказывается выполнять ваши просьбы: даже самые простые.
- Трудно адаптируется к смене деятельности и обстановки.
- Сильно расстраивается по пустякам.
- Часто бывает раздраженным.
- Его очень сложно успокоить.
- Ни минуты не сидит на месте. Особенно перед обедом и во второй половине дня.
- Постоянно нарушает установленные правила.
- Часто бывает рассеянным.
- Наблюдаете некоторые проблемы с памятью.
- Часто болеет ОРВИ.
- Постоянно просит что-нибудь сладкое.
- Испытывает сложности с концентрацией на одном занятии.
- На занятиях в садике или школе не может сосредоточиться по утрам.
- Испытывает сложности с выполнением задач, с которыми в среднем его сверстники справляются довольно успешно.
- Отсутствует интерес к познанию. Предпочитает больше времени смотреть телевизор, чем гулять или играть во что-

то.

Когда я показываю этот список родителям, многие относятся к нему скептически: «Это почти про любого ребенка». Да, в какие-то моменты любой ребенок будет иметь те или иные симптомы из списка. Но наличие как минимум нескольких признаков на протяжении длительного времени – повод исследовать вопрос глубже.

Мы привыкли мыслить стереотипами: «Он просто плохо ведет себя», «Родители его разбаловали», «Он не хочет заниматься». На самом деле ребенок может элементарно недосыпать.

Дефицит сна у детей влияет на контроль эмоций, поведение и коммуникацию с другими людьми. Любые поведенческие сложности – повод начать с режима.

Конечно, существуют индивидуальные особенности характера и темперамента, возрастные этапы, воспитание и роль семьи. Но любой ребенок будет демонстрировать те или иные признаки при недосыпании. Просто у разных детей они будут разными.

Гиперактивные дети, дети с непростым характером становятся маленькими ураганчиками при нехватке сна. У спокойных и флегматичных детей дефицит сна может быть не столь очевиден.

Любые проблемы со сном могут означать дефицит сна. Большинство родителей считают иначе. Мол, если ребенок

плохо спит, он спит много. Некоторые даже начинают намерено сокращать сон малыша. Но крайне редко проблемы со сном у детей вызваны тем, что «сна много». За всю свою практику я почти не встречала случаев, когда ребенок слишком много спал. В 99% ситуаций сна как раз мало.

В следующих главах я покажу примеры режимов. Вы сможете сравнить вашу ситуацию и выявить отклонения.

# **Часть 2. Хороший сон с рождения: от 0 до 18 месяцев**

## **Ожидания и реальность**

Как рождение ребенка влияет на сон всей семьи? Одно из недавних научных исследований измерило это в цифрах.

Ученые анализировали опыт 2500 женщин и 2200 мужчин в течение 6 лет после появления ребенка.

В среднем в первые 3 месяца женщины потеряли 1 час ночного сна.

Легко понять, что средняя цифра в 1 час – очень много. Ведь это данные 2500 женщин. Конкретная мама могла терять 2—3 часа, в то время как другая всего ничего. #

В первый год в среднем мамы потеряли 40 минут сна каждую ночь.

Удовлетворенность качеством сна и у мам, и у пап вернулась к уровню, который они имели до ребенка, лишь через 6 лет! То есть 6 лет родители хронически недосыпают. И это только один ребенок.

Уровень дохода, возраст родителей, семейный статус (одинокий или в браке) не были найдены влияющими на качество сна. Наличие грудного вскармливания было найдено

связанным с ухудшением сна матери.

До рождения ребенка воображение рисует картины младенца, мирно спящего большую часть суток. Реальность часто оказывается совершенно иной. Младенцы часто просыпаются по ночам, спят короткими снами днем, страдают от колик, много плачут.

Определенная часть проблем вызвана биологией сна младенца. Малыши спят по-другому: не так, как взрослые. Просыпаться по ночам и иметь много кормлений – норма раннего возраста.

Но к естественному характеру сна ребенка добавляются дополнительные сложности, вызванные различными причинами. Часть ваших проблем могла не существовать.

Я хочу подробно остановиться на тех проблемах со сном, которые мы создаем сами по своему незнанию.

Многих сложностей можно избежать. Совершенно небольшие на первый взгляд изменения могут кардинально улучшить сон.

В первой части книги обсуждаются базовые основы: роль света, темноты, прогулок и других аспектов организации сна. Вся первая глава полностью применима и к младенцам.

Во второй части расскажу также, как избежать типичных ошибок в первый год жизни.

# Спит как младенец

При фразе «Спит как младенец» у большинства бездетных людей в голове возникает ассоциация с хорошим, спокойным и глубоким сном.

У родителей же на этой фразе в голове возникнет совершенно иная картина: частый плач, длительные укладывания, просыпания по 100 раз за ночь.

Любой родитель упомянет о тех или иных проблемах со сном у своего ребенка.

Почему же младенцы так спят?

На самом деле сон детей первого года жизни нельзя называть плохим. Плохой он только с точки зрения нас – взрослых. Конечно, бывают реальные проблемы. Но обычно речь идет о норме сна раннего возраста.

Младенец не спит, как взрослый, и в этом заключены причины происходящего.

В таблице ниже я покажу принципиальные различия между сном взрослого и ребенка первых лет жизни.

## Отличия сна взрослого и ребенка первых лет жизни

Взрослый	Ребенок первых лет жизни
Цикл сна 90–110 минут	Цикл сна 45–60 минут Достигает взрослой продолжительности сна к трехлетнему возрасту
4 фазы в цикле сна	У новорожденного 2 фазы сна: активная и тихая. 4 фазы начинают появляться к 6 месяцам

25 % быстрого (REM)-сна	50 % REM-сна, 30 % – к трехлетнему возрасту
Регулярный циркадный ритм	Циркадный ритм устанавливается только к 4–6 месяцам
Нормальное производство мелатонина в организме	До 4–6 месяцев мелатонин вырабатывается и днем, и ночью (примерно в одинаковых количествах). К 4–6 месяцам характер выработки мелатонина становится таким же, как у взрослого

Как видно, особенностей достаточно много. Когда мы говорим о плохом сне малыша, просто оцениваем ситуацию не теми инструментами.

Немногие будущие родители слышали об особенностях

детского сна. Этому нигде не учат. Конечно таблицы не помогут вашей семье высыпаться. Но понимание поможет избежать ненужных переживаний.

Часто мамы корят себя за «неумение справиться с малышом». Масла в огонь подливают доброжелатели, рассказывающие истории в духе «А моя Маша спала всю ночь с роддома».

Иногда родители хотят заставить младенца спать всю ночь какими-либо средствами. Обычно безуспешно, а иногда с риском для самого малыша.

Понимание особенностей сна первых месяцев и первых лет позволит взглянуть на ситуацию адекватно.

Но что означают эти различия на практике?

**Практические проявления особенностей детского сна**

Особенности сна	Это означает
Цикл сна 45–60 минут. Достигает взрослой продолжительности сна к трехлетнему возрасту	Только уложили – уже проснулся. Частые просыпания между циклами сна. Проблема с консолидацией циклов сна. Может просыпаться каждый час. Днем может спать только короткими снами
У младенца 2 фазы сна	До 6 месяцев 50 % времени спит «поверхностным» сном, когда легко разбудить. До определенного возраста «беспокойно» спит ночью
50 % REM-сна при рождении, 30 % – к трехлетнему возрасту	50 % времени сон находится в активной фазе, когда ребенка легко разбудить. Значительную часть времени проводит в неглубоком сне
Циркадный ритм устанавливается только к 4–6 месяцам	Удлинение ночного сна происходит к 4–6 месяцам жизни. Ребенок может перепутать день и ночь в первые месяцы. В первые месяцы режим непредсказуем
До 4–6 месяцев мелатонин вырабатывается и днем, и ночью (примерно в одинаковых количествах)	Самый длинный сон у новорожденного необязательно приходится на ночь. Длинная ночь с глубоким сном невозможна раньше 4–6 месяцев

Кроме этого, малыши не спят беспробудным сном всю ночь.

Часто просыпаться по ночам – биологическая норма.

Природа не предусматривала сон младенца всю ночь без просыпаний.

Ночные пробуждения необходимы:

- для ночных кормлений,
- с защитной функцией.

С ночными кормлениями все вроде бы понятно: мы знаем, что малыши кушают часто. Но помимо еды сами просыпания имеют защитную функцию. Существует теория о том, что частые просыпания защищают младенца от остановки дыхания во сне. Для младенца опасно спать очень долгим, глубоким сном в силу незрелости нервной системы и мозга. Частые пробуждения как раз снижают риск.

Вот почему малыши часто продолжают просыпаться по ночам даже после вывода ночных кормлений. Они «не запрограммированы» на длительный сон без пауз.

В исследовании *Sleeping in Avon* был проанализирован сон полугодовалых младенцев:

- 84% малышей не спали всю ночь без просыпаний,
- 17% просыпались более одного раза за ночь.

Австралийское исследование говорит о том, что вплоть до возраста двух лет большинство детей имеют ночные просыпания, требующие помощи родителей.

Младенцы спят шумно: кряхтят, сопят, издают разные звуки, вскрикивают во сне и даже плачут. Многие машут руками и ногами во время сна. Обычно это вызывает беспокойство у родителей. Если вы наблюдаете подобное за своим ребенком, не забудьте сообщить об этом педиатру. Но, как правило, звуки и движение во время сна – не повод волноваться.

Когда взрослый человек находится в фазе быстрого сна (в которой мы видим большую часть снов), его тело полностью парализовано. Иначе он мог бы начать вытворять то, что ему снится. У младенца же в силу незрелости мозга его импульсы «прорываются» во время сна. Именно поэтому малыш издает звуки и дергает конечностями, когда спит. После 6—8 месяцев сон малыша станет гораздо спокойнее.

Если вы слышите звуки ночью, не хватайте сразу ребенка на руки. Если малыш спит, ему не требуется помощь. Слишком быстрое вмешательство может полностью разбудить и создать новые проблемы со сном. Ждите некоторое время до удостоверения, что ваше вмешательство действительно требуется.

Ребенок может издавать звуки и даже всплакнуть во время фазы, в которой он видит сны. Помимо этого, после каждого цикла сна происходит частичное просыпание, когда малыш «выныривает» в состояние между сном и бодрствованием. И потом либо переходит в следующий цикл сна, либо полностью просыпается. В такой момент он также может издавать различные звуки. Так как цикл сна у малышей в среднем всего 40—45 минут, сон их очень беспокойный.

Во многом сон младенца обусловлен биологией.

К биологии могут добавиться дополнительные проблемы. Ребенок может просыпаться гораздо чаще, чем можно было бы ожидать в силу различных причин.

При жалобах на плохой сон крохи всегда необходимо

разобраться: ситуация является соответствующей возрасту или же действительно усугубленной еще чем-то.

# Как не перепутать день и ночь?

Наверняка вы слышали эти истории: у знакомых ребенок просыпается ночью и «гуляет» по два-три часа. Или подруга жалуется, что спят они с малышом днем, а ночью бодрствуют.

«Перепутал день и ночь» – возможная проблема сна первых месяцев жизни. Почему это случается?

Сон в первые месяцы жизни существенно отличается от сна старших детей.

Во-первых, организм новорожденного еще плохо знает, когда ночь, а когда день. Самый длинный сон может приходиться на светлое время суток.

В предыдущей главе говорилось об особенностях установления циркадного ритма у детей. Циркадный ритм – это внутренние часы организма, которые раздают команды органам и системам. Организм готовится ко сну в определенное время – производит гормоны и запускает соответствующие процессы.

У младенцев внутренние часы еще не настроены на 100%. Организм ребенка не считает ночь ночью, а день днем в вашем понимании. Он просто спит, когда хочет.

Установление ритма завершается в интервале между 3 и 6 месяцами. Срок зависит от недели, на которой родился ребенок, и индивидуальных особенностей. До полной при-

вязки циркадного ритма к местным дню и ночи малыш может жить на графике, не совпадающем с вашими ожиданиями.

Во-вторых, у новорожденного сны происходят вокруг кормлений. Так как в первые недели ребенок должен питаться очень часто, самый длинный сон может составлять всего несколько часов подряд.

В-третьих, днем младенцы часто спят очень короткими снами: по 20—30 минут. И это не позволяет выстроить четкий график.

### **Почему малыши путают день и ночь?**

Младенец начинает получать сигналы о времени суток еще в животе у мамы.

После рождения настройка ритма происходит под влиянием:

- чередования светового дня и ночи,
- подверженности солнечному свету,
- подверженности искусственному свету,
- режима кормлений,
- активности вокруг в определенное время суток.

Постепенно организм малыша считывает сигналы «день / ночь». К возрасту 3—6 месяцев циркадный ритм ребенка уже похож на ритм взрослого.

У новорожденного повышение секреции мелатонина — гормона сна не привязано к началу ночи. Но у ребенка в 4—

6 месяцев концентрация начинает четко возрастать вечером в 19—20 часов и снижаться утром в 5—7 утра.

К возрасту 4—6 месяцев большинство доношенных детей демонстрируют установление более или менее четкой рутины:

- режим становится более стабильным,
- время начала ночи и время подъема примерно одно и то же,
- малыш готов уйти в ночь достаточно рано,
- сокращается общая продолжительность дневных снов,
- удлиняется ночной сон.

У некоторых же младенцев все может пойти не так.

Они «путают» ночь и день. Ночью бодрствуют, а днем спят. Обычно это проблема десинхронизации циркадного ритма со световым днем и ночью.

Если вы столкнулись с подобным, сначала рекомендую проконсультироваться с педиатром и неврологом. Некоторые медицинские диагнозы могут вызывать схожие симптомы.

Если же малыш здоров, тогда можно искать проблему в организации сна.

## **Как не перепутать день и ночь?**

Ваша основная задача в первые месяцы – настроить ритм ребенка. К трем-четырем месяцам малыш должен четко по-

нимать разницу между ночью и днем.

Основные советы перечислены ниже:

1. Ночью должно быть абсолютно темно. Никаких источников света в спальне ребенка быть не должно. Ваша задача – подать сигнал организму: «сейчас ночь». Поэтому даже для смены подгузника или ночного кормления свет должен быть минимальным либо вообще отсутствовать. Подробнее о роли темноты рассказываю в главе «Тушите свет».

2. Ночью не должно быть никакой активности. Ближе к 3 месяцам ребенок должен спать в спальне, где никто ему не мешает. В тишине или с белым шумом. Пока ребенок спит, никто не должен работать на компьютере, смотреть телевизор, разговаривать.

3. Если малыш проснулся ночью и не спит, самая большая ошибка – включить свет и начать что-то делать. Одна такая ночь может полностью сбить ритм. При просыпании проверьте малыша, покормите и успокойте в темноте. Если кроха не спит, находитесь в темной спальне. Просто лежите и ждите.

4. Малыш должен иметь достаточную подверженность натуральному солнечному свету до полудня. Это позволит избежать «перепутывания» дня и ночи и быстрее удлинить ночной сон. Как только наступило утро, открывайте шторы и жалюзи в квартире. Подробнее о роли солнечного света читайте в главе «Запертые».

5. Грудное вскармливание помогает хорошо и быстро на-

строить ритм ребенка: через молоко он получает гормоны.

6. Совместный сон помогает быстрее настроить циркадный ритм крохи, чем отдельный. Но прежде чем начинать спать совместно, проконсультируйтесь с педиатром и изучите принципы организации безопасного сна.

7. Ближе к 3 месяцам запишите структуру дня и ночи вашего ребенка на протяжении 5 дней. Сравните картину с желаемым и рекомендованным режимом.

8. Постепенно малыши удлиняют ночной интервал между кормлениями. Не требуется будить ребенка покушать, если ночью он начал спать длинный интервал. Это естественное удлинение сна. Кормить ребенка следует тогда, когда он проснется сам. Иначе вы вмешиваетесь в формирование ритма. Проконсультируйтесь с педиатром.

9. Используйте подгузники. Знаю мам, которые решили с рождения учить ребенка высаживанию и не применять подгузники в принципе. Часто в таких ситуациях и мама, и ребенок просыпаются в луже. Это не способствует ни нормальному сну, ни настройке внутренних часов.

10. Не меняйте подгузник ночью, если он не переполненный или грязный. Часто мама меняет подгузник во время каждого просыпания ребенка или просто каждые три часа. В итоге это также мешает формированию длинной ночи: малыш полностью просыпается. Ищите специальные ночные подгузники и меняйте их, когда это действительно требуется. Исключения составляют ситуации с сильным раздраже-

нием кожи.

11. С 3 месяцев контролируйте длину дневных снов. Если ребенок спит днем слишком много, он не будет долго и нормально спать ночью. Подробные рекомендации дам в главе «Примеры режимов».

# Как помочь спать малышу в 0—3 месяца?

«Зачем ему помогать спать? Сытый и сухой ребенок сам прекрасно спит» – такой комментарий я получила от одной мамы в социальной сети.

Да, есть дети, которые «сами прекрасно спят». Если ваш ребенок из таких, пропускайте эту главу. Если же вы испытываете сложности с самого рождения малыша, вам будет полезна эта информация.

В животе у мамы нет никаких проблем со сном. Большую часть времени внутри малыш проводит во сне. Почему же возникают проблемы со сном после его рождения?

Прежде необходимо отметить избитую истину: все дети разные.

Различия в темпераменте подросших детей никто не отрицает. Понаблюдайте за детьми на площадке, например. Один носится туда-суда, ничего не боится и хочет все проверить сам. Другой тихонько сидит в песочнице и спокойно играет уже 40 минут. Первого вы заметите сразу же, а вот второго можете даже не приметить.

Почему же мы считаем, что младенцы одинаковые? Каждый малыш – это уникальный человек с его врожденным темпераментом и особенностями нервной системы. Именно поэтому ваш собственный ребенок может так отличаться

от ребенка подруги или даже от старшего брата или сестры.

Просто проявления различий у младенцев и больших детей будут отличаться.

Увидеть разницу между двумя малышами можно по тому, как они успокаиваются и как спят. Некоторые «спят как младенцы», некоторые не дают родителям ни часу покоя.

Помогать успокаиваться и засыпать можно и нужно:

- требовательным,
- много плачущим,
- быстро возбуждающимся,
- испытывающим колики,
- не засыпающим «всегда и везде» малышам.

Существует такое понятие, как «четвертый триместр» — это первые три месяца жизни малыша.

У многих животных детеныш рождается достаточно зрелым. Но новорожденный человек появляется на свет беспомощным.

Ученые считают, что срок вынашивания беременности у человека должен был быть длиннее как раз на четвертый триместр. Но эволюция укоротила его в ответ на прямохождение. Таз современного человека стал более узким (на 30%), чем у наших доисторических предков, ходящих на четвереньках. Чтобы ребенок прошел через родовые пути, он появляется на свет в 36—42 недели. Но доношенные

до этого срока дети отнюдь не являются полностью зрелыми.

В первые три месяца жизни происходит усиленное развитие нервной системы и мозга. Мозг младенцев до 3—4 месяцев жизни не имеет такой степени зрелости, чтобы ребенок мог успокаиваться сам. В этом возрасте ребенок зависит от вас не только в вопросе питания, но и в вопросе комфорта.

Прожив 40 недель в животе, ребенок сталкивается с совершенно необычной средой.

Первые месяцы после родов – это «период донашивания». Помощь сводится к имитации комфортной среды в матке:

- 1) в животе у мамы очень шумно,
- 2) все время в движении,
- 3) все время стиснут,
- 4) отсутствует внешняя стимуляция,
- 5) постоянная внешняя температура,
- 6) отсутствуют посторонние запахи.

Если держать это в уме, то рождаются совершенно простые советы для улучшения сна новорожденного и ребенка первых месяцев жизни.

## **Обязательно пеленайте малыша**

Огромная глупость – не пеленать плохо спящего ребенка. Наши предки пеленали не только потому, что не было красивой и доступной детской одежды, а исходя из накопленного житейского опыта поколений. Запеленатый ребенок быстрее успокаивается и спит гораздо лучше. Пеленание помога-

ет предотвратить просыпание от вздрагиваний, которые типичны для первых месяцев жизни.

Само ощущение кокона комфортно для младенца, так как напоминает ему среду внутри матки.

Научные исследования нашли пеленание важным фактором для снижения риска синдрома внезапной детской смерти (при условии, что ребенок находится на спине).

Пеленание также помогает при коликах и сокращает плач.

Прекращайте пеленать руки малыша, как только он начнет пытаться перевернуться.

## **Укачивание и сон в движении могут помочь**

Не нужно качать, если малыш прекрасно спит без этого. Но если он плохо успокаивается, помочь прикачиванием вполне можно. Укачивание напоминает среду маминого живота. Малыши быстрее успокаиваются и лучше спят в процессе укачивания.

В примитивных культурах, где матери носят малышей на себе целый день, гораздо меньше проблем с засыпанием и сном.

Если ребенок плохо спит в кроватке, прибегайте ко сну в движении. Коляска, слинг – вам в помощь. Если вы используете слинг, изучите физиологичные позы по возрастам. В раннем возрасте малыш может спать в нем только в позе колыбели – не вертикально. Лицо малыша должно быть от-

крыто. Вы должны наблюдать за ним.

Ближе к 2—3 месяцам попробуйте сократить укачивание и убрать его полностью. По мере взросления из инструмента помощи оно превращается в проблему.

**Ограничьте сенсорную стимуляцию:** шум, свет, активность. Не развлекайте младенца намеренно. Малышам достаточно нескольких минут, чтобы насытиться новыми впечатлениями и возбуждаться. На фоне возбуждения уснуть и спать хорошо невозможно.

Мозг новорожденного – это, конечно, не чистый лист, как думают некоторые.

Но ему только предстоит создать новые нейронные связи и усилить их. Любая информация младенцем воспринимается не так легко, как взрослым. Это для вас «просто играет музыка» или «просто пришли гости». Для младенца первых месяцев это абсолютно новый поток информации, которую мозг будет обрабатывать в усиленном режиме.

Оптимальная стратегия – ограничить подверженность крохи различным видам стимуляции в первые месяцы жизни.

Уносите ребенка из комнаты в спальню со сниженной стимуляцией, если он уже перенасытился впечатлениями.

Подробнее о возбуждении я расскажу в главе «Исключаем возбуждение».

**Контролируйте интервалы бодрствования** малыша между снами. Безусловно, в первые недели жизни младенцы засыпают сами и всегда. Но по мере взросления малыш начнет активно интересоваться происходящим вокруг. Многие дети перестают засыпать сами, если им не создали среду для сна.

Конечно он все равно уснет рано или поздно. Но если пропустит оптимальное время начала сна, засыпать будет тяжело. Важно ориентироваться на рекомендованные интервалы бодрствования и создавать возможность уснуть в правильное время.

- Новорожденный в состоянии бодрствовать 20—45 минут. И это вся активность, включая кормление, смену подгузника. От просыпания до засыпания.

- В 5—8 недель интервал бодрствования составляет не более 60 минут.

- В 9—12 недель – максимум 80 минут.

**Попробуйте белый шум.** Это средство №1 в успокоении и усыплении ребенка.

Белый шум – смешение звуков разной частоты, дающее ровный шипящий фон. Примеры белого шума – это звук пустой радиоволны или шум дождя. Многим взрослым подобный шум не нравится. Они не понимают, как можно спать под это.

Но в животе у мамы ребенок постоянно находится в шум-

ной среде. Уровень звука там порядка 90 дБ, а это как работающий пылесос. Когда малыш слышит знакомый фон, это ему помогает.

В одном исследовании первой группе новорожденных включали белый шум, а второй нет. 80% первой группы уснули в среднем за 5 минут, во второй группе за это же время уснуло лишь 25%.

# 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.