

Джеймс Мак-Кенна

---

# СОН ребенка

---

Безопаснее рядом

Джеймс Мак-Кенна

**Сон ребенка. Безопаснее рядом**

«СветЛо»

2020

**Мак-Кенна Д. Д.**

Сон ребенка. Безопаснее рядом / Д. Д. Мак-Кенна — «СветЛо»,  
2020

ISBN 978-5-905392-49-8

«...Мне сложно ответить на вопрос, спать вам или не спать вместе с ребенком. Это тема не для простых ответов и цепляющих слоганов. Наверняка вы, молодые родители, изнемогаете от усталости, но не можете решиться. Ведь то, что способно помочь всей семье выспаться, противоречит тому, что говорит ваш педиатр о безопасности сна. Кроме того, существуют расовые, классовые, социальные и политические предрассудки, которые искажают информацию о безопасном сне, а советы, которые вам дают многие врачи, зачастую основаны на общепринятом мнении, а не на достоверных, доказательных исследованиях. Досадно, что молодым родителям приходится читать отдельную книгу только для того, чтобы иметь возможность крепко спать по ночам, но, похоже, этого не избежать. Когда дело касается сна, понимание того, что вы делаете и почему, способно помочь каждому чувствовать себя хорошо отдохнувшим. А еще – принести физическую и эмоциональную пользу младенцам. И даже спасти их жизнь! ... Родители все время спрашивают моего совета, а мне трудно что-либо советовать, потому что все живут в разных условиях, у каждой семьи свои цели и у каждого ребенка свои потребности. Я хочу, чтобы все семьи принимали решение, которое подходит им. Я прошу вас найти время для этой книги, вникнуть в тему и понять, какими возможностями вы располагаете. Книга поможет вам сделать безопасный выбор. Я постарался предоставить вам всю доступную информацию и привести разные точки зрения, но по ходу чтения вы, вероятно, заметите, что исследованы еще далеко не все вопросы...»

ISBN 978-5-905392-49-8

© Мак-Кенна Д. Д., 2020

© СветЛо, 2020

# Содержание

Посвящение и благодарности	7
Предисловие Мередит Смолл	8
Предисловие доктора Уильяма Сирса	11
Обращение автора	14
Сон у груди: что это значит и почему это важно	16
Часть I	17
Глава 1	17
Глава 2	22
Совместный сон и сон у груди – в чем разница?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Джеймс Мак-Кенна

## Сон ребенка. Безопаснее рядом

© ИП Лошкарева С. С. (Издательство «СветЛо»), 2020, перевод, оформление

© 2020: Джеймс Мак-Кенна, текст

© 2020: Platypus Media, LLC, иллюстрации, таблицы, диаграммы

*Все интернет-ссылки, приведенные в издании, работали на момент выхода книги на языке оригинала.*

Осознанная забота о своем здоровье подразумевает, что вы понимаете, когда нужно обратиться к врачу. Мы рекомендуем читателям регулярно консультироваться с врачами и специалистами здравоохранения. Эта книга не заменяет консультации врача, она служит источником информации. Автор и издательство не несут медицинской или юридической ответственности за ваши действия.

## Посвящение и благодарности

На протяжении тридцати лет профессиональной деятельности, которые я посвятил изучению младенцев и матерей, а также сна и грудного вскармливания, я имел счастье быть коллегой, учеником и свидетелем вдохновляющей щедрости акушеров, доул, консультантов и специалистов по грудному вскармливанию. Тех, кто бескорыстно и без усталости трудится на благо матерей, детей, семей. Помимо их знаний и навыков я видел необыкновенную преданность делу и потрясающую доброту. В иерархической системе здравоохранения им зачастую не хватает должного признания, материального поощрения и уважения, которых они на самом деле заслуживают. Я посвящаю эту книгу им и благодарю каждую. Для меня честь называть вас коллегами и друзьями, всегда напоминающими мне: не спускай глаз с тех, кому ты стремишься помочь. Я также посвящаю эту книгу моему редактору Ханне Телен – одному из самых одаренных, трудолюбивых, дисциплинированных и творческих партнеров из всех, с кем мне довелось и, возможно, доведется работать. Я никогда не думал, что мои тексты нуждаются в доработке, но Ханна умеет моментально облагородить написанное мною и сделать его более выразительным. И тебе, Диа, моему издателю. Наши мнения не всегда совпадали, но ты проявляла настойчивость. Я надеюсь, что итогом нашего сотрудничества станет убедительный научный труд, который сможет изменить традиционную систему взглядов на сон младенцев. Возможно, вместе мы начнем избавляться от ошибочного и пагубного мировоззрения, которое более века не позволяет (хотя и ненамеренно) снизить показатели младенческой смертности, а также наладить в семьях совместный сон. И сделать ночное время более приятным как для детей, так и для родителей.

Величайший враг правды зачастую не ложь – преднамеренная, запутанная и бесчестная, а миф – устойчивый, убедительный и нереалистичный. Мы слишком часто крепко держимся за стереотипы и подгоняем факты под готовый набор толкований. Мы довольствуемся удобством мнения, избегая дискомфорта мысли.

*Президент США Джон Ф. Кеннеди*

*Речь на церемонии вручения дипломов Йельского университета, 1962 г.*

## Предисловие Мередит Смолл

Мы живем во времена страха, и нигде этот страх не ощутим так сильно, как среди родителей, особенно молодых. Неважно, что люди делают маленьких людей как минимум двести тысяч лет и что дети появляются на свет каждую секунду по всему миру, – абсолютно все родители сомневаются в «правильности» своих действий, сопровождая ребенка на пути к взрослению. Откуда взялась эта коллективная родительская тревожность?

Отчасти этот страх порожден отсутствием опыта. За последние пятьдесят лет в западной культуре сократилась рождаемость, и, как следствие, многие из нас, став родителями, не понимают, что делать. У нас меньше братьев и сестер, на которых можно «потренироваться», и не так часто приходится присматривать за чужим ребенком. Кроме того, многие люди, особенно в Штатах, живут далеко от родителей и больших семей, и зачастую кажется, что каждый воспитывает детей в одиночку даже при наличии партнера. Поскольку семьи стали меньше, стало меньше возможностей учиться на своем опыте и исправлять ошибки с каждым последующим ребенком. Мы складываем все яйца в одну корзину, отчего становимся одержимыми этой корзиной. Кого же нам спрашивать, когда требуется совет по уходу или воспитанию детей?

Советы родителям скорее деструктивны, чем полезны. Сегодня многие мамы испытывают раздражение от того, что один «эксперт» противоречит другому такому же «эксперту».

Предыдущее поколение родителей со всеми вопросами шло к педиатру. Детские доктора уверенно раздавали советы, опираясь лишь на личную систему ценностей, а не на какие-либо доказательные данные. Они также с удовольствием ставили галочки в таблицах роста и веса ребенка, в то время как взволнованные родители желали узнать, что их ребенок «нормальный». Но средние данные не очень достоверны. Обучение педиатров ориентировано на строгие медицинские критерии, без учета индивидуальных факторов, и справочные таблицы нужны, чтобы вовремя обнаружить аномалии, а не увидеть и оценить весь диапазон вариантов нормы и широкие временные рамки, в которых происходят разные этапы развития.

Одни тревожные родители обратились к специальной литературе, но какой поток противоречивой информации на них обрушился! Стеллажи в книжных магазинах и библиотеках ломятся от книг, напутствующих родителей советами и осуждающих тех, кто избирает иной путь. Другие семьи уже погребены под тоннами информации, добытой на просторах Интернета. Блоги изобилуют подробностями о каждом движении ребенка или родителя, причем пишут об этом те, у кого есть опыт воспитания только своих детей, но они категорично утверждают, что есть только один единственно верный путь родительства.

Этот шквал советов скорее деструктивен, чем полезен. Сегодня многие матери испытывают раздражение от того, что один «эксперт» противоречит другому такому же «эксперту». Некоторые матери становятся тревожными, подавленными, и их гложет чувство несоответствия. Думаю, закономерно, что атмосфера осуждения вокруг деятельности, которая естественно «принадлежала» женщинам (материнство), пришла вслед за феминистской революцией. Я бы назвала это суровым возмездием. В этом смысле любое решение, которое женщина может принять как новоиспеченный родитель, идущее вразрез с категоричными советами из книг, истеричными и враждебными интернет-экспертами, непреклонными педиатрами и жесткими государственными рекомендациями, на деле относится к вопросам феминизма.

Оптимальное решение? Выбирайте «экспертов» с умом.

Итак, обратимся к доктору Джеймсу Мак-Кенне, потому что это по-настоящему надежный эксперт. Он обладает непосредственным опытом как отец, ученый, эксперт по физиологии сна, биолог-эволюционист, знающий долгую историю нашего вида, социальный антрополог,



знакомый с примерами разных культур, и историк, занимающийся исследованием особенностей сна родителей и детей из поколения в поколение. Другими словами, Мак-Кенна руководствуется не каким-то мнением, высосанным из пальца, а фактическими данными и научными изысканиями. Его сведения прочно базируются на эволюционной, исторической и межкультурной теории. Поэтому доктор Мак-Кенна завоевал редкое доверие, которое нечасто встретишь в мире родительских советов.

Но это еще не все. Доктор Мак-Кенна не из тех ученых, которые беззаботно сидят в башне из слоновой кости. Наоборот, при помощи данных и глубокого анализа он принимает и взвешивает любое заявление о совместном сне со стороны правительственных органов и «экспертов» из Интернета. Мы можем сколько угодно восхищаться его знаниями и опытом, но его лучший подарок родителям и нашей культуре – это настойчивость, с какой он выступает за совместный сон, а теперь и сон у груди. Доктор Мак-Кенна никогда не перестает учиться, никогда не перестает размышлять, и порой кажется, что он единственный эксперт, для которого на первом месте эмоциональное и физиологическое здоровье родителей и детей. Он даже не говорит родителям, что делать, он никого не осуждает. Прочитав книгу, вы убедитесь, что он приводит доказательства и оставляет семьям право решать, что лучше для них.

Не бойтесь уступить естественному стремлению быть рядом с ребенком  
ночью.

Предыдущая книга доктора Мак-Кенны «Спим с ребенком» (2007) посвящена его многолетней работе по изучению совместного сна и содержит четкие ответы на вопросы о том, где «должен» спать ребенок и почему. Новое издание – это не просто доработанная версия той книги. В книге «Сон ребенка» Мак-Кенна выдвигает новую – и отчасти интуитивную – идею, что лучше всего младенцы и мамы спят, когда они вместе и когда ребенок всю ночь может без труда найти грудь. Новое издание дает ответы на вопросы о СВДС и совместном сне, о месте отцов в системе совместного сна, а также о том, как скрытые формы расизма бросают тень на то, что должно быть простым решением – лечь и спать со своим ребенком. Ясно и доступно Мак-Кенна рассказывает о самых последних исследованиях в этой области. В этом смысле книга «Сон ребенка» – не просто руководство для родителей, ну или необычное руководство. Автор подробно разбирает каждый вопрос о младенческом сне, который могут задать мать или отец в начале своего жизненного пути с ребенком. Такой же доскональности и вдумчивости следует требовать и от других экспертов в вопросах родительства.

Да, мы живем в страшное время, но благодаря доктору Джеймсу Мак-Кенне нет нужды бояться уступить естественному стремлению быть рядом с ребенком ночью. Эта книга снабдит вас всей необходимой информацией, чтобы вы могли спать с ребенком безопасно, будь то вместе или порознь.

\* \* \*



Мередит Смолл – писатель, почетный профессор антропологии в Корнеллском университете и приглашенный научный работник на факультете антропологии в университете Пенсильвании.

Ей присвоена докторская ученая степень по биологической антропологии в Калифорнийском университете. Несколько лет она посвятила изучению поведения макак в неволе и в дикой среде.

Ее статьи публиковались в *Discover*, *Natural History*, *Scientific American*, *New Scientist* и других журналах и газетах. Доктор Смолл была также постоянным комментатором Национального общественного радио США в передаче «Все имеет значение». Она автор пяти книг, в том числе «При чем здесь любовь?», «Мы и наши малыши» и «Дети».

## Предисловие доктора Уильяма Сирса

Перед вами новаторское исследование, которое провел не просто ведущий ученый в области сна матери и ребенка, но и страстный отец, посвятивший большую часть своей профессиональной жизни изучению практики совместного сна.

Знакомство с доктором Мак-Кенной в Пасадене (Калифорния) в 1982 году было одним из самых памятных моментов в моей профессиональной жизни. Моя жена Марта в то время спала с нашими детьми: что называется, поступала естественным образом. Ночное родительство мы осваивали на практике. Первые три ребенка хорошо спали в своих кроватках (или в нашей спальне, или в детской). Но четвертому и пятому ребенку потребовались другие условия. Я до сих пор помню ночь, когда Марта встала на плач месячной малышки Хейден и в сердцах сказала: «Меня не волнует, что там пишут в книгах. Мне нужно хоть немного поспать!» Она инстинктивно положила Хейден рядом с собой, дала ей грудь, и с тех пор они мирно спали вместе. Это красивое решение навело меня на мысль, что оно так и задумано природой.

То, как матери и младенцы узнают друг друга во время совместного сна, слишком ценно и не требует внешнего вмешательства.

При первой же встрече с доктором Мак-Кенной я заявил: «Джим, я с нетерпением жду вашего исследования, которое докажет то, что испокон веку было известно матерям всей планеты: с матерями и младенцами происходит нечто прекрасное и благотворное, когда они спят вместе».

Когда Джим Мак-Кенна начал исследование в ранге профессора антропологии и директора лаборатории сна матери и ребенка в Университете Нотр-Дам, в книгах для родителей была масса ложной информации о совместном сне из недостоверных источников. Но то, как матери и младенцы узнают друг друга во время совместного сна, слишком ценно и не требует внешнего вмешательства. Многие сегодняшние подкованные родители сразу скажут: «Докажите!» Книга «Сон ребенка» Мак-Кенны как раз содержит доказательства.

Из книги вы узнаете, что происходит с мозгом и организмом матерей и младенцев, когда они спят вместе, а больше всего мне нравится, что в книге используется термин «сон у груди». Путем научных экспериментов доктор Мак-Кенна показывает, что материнский и младенческий мозг настроены на этот формат ночного родительства, и доказывает, как и почему сон в одной постели может быть безопасным.

Вместо того чтобы отпугивать родителей от совместного сна с младенцем, врачам следует учить тому, как сделать совместный сон безопасным.

Читая эту книгу, вы также узнаете, что совместный сон делает вас обоих умнее. Представьте, что сон младенца – это растущий сад. В первые два года безопасный совместный сон – превосходный «садовник». Это период больших возможностей, когда мозг ребенка быстрее всего развивается, образуя нервные пути, закладывающие основы психического здоровья.

Открытия последних исследований дадут вам понять, как совместный сон во всех своих формах снижает нагрузку на мозг младенца, который в это время учится лучше справляться со стрессом в будущем.

Будьте готовы к тому, что, читая это руководство о счастливом, здоровом и безопасном сне или скорее сне у груди, вы подумаете: «О, да это подтверждает мою интуицию!» В этом и заключается задача научно-практической книги, в отличие от многих книг для родителей о ночном сне, которые сбивают мам с толку. Мудрый совет матерям, которым я делюсь каждый день в своей практике: решая, как поступить в любой ситуации с ребенком, спросите себя,

как бы вы хотели, чтобы мама отреагировала, если бы этим ребенком были вы. Естественной реакцией, продиктованной материнским инстинктом, было бы взять беспокойного малыша, улечься с ним поудобнее и дать ему грудь. А что, так можно было?!

Вместо того чтобы отпугивать родителей от совместного сна, следует учить родителей тому, как сделать совместный сон безопасным. Доктор Мак-Кенна перечисляет проверенные временем и изученные наукой способы безопасного совместного сна. Он дарит надежду на будущее, которое воспримет благотворный потенциал совместного сна, и сегодня помогает родителям почувствовать свое право выбрать, какой сон подходит их семье.

Представьте, что вы в группе сознательных молодых родителей, которых я называю крупными инвесторами. Вы хотите получить консультацию ведущего врача в вашем регионе, который владеет новейшими знаниями о том, как ухаживать за младенцами. На приеме вы спрашиваете: «Доктор, какой самый простой выбор я могу сделать как родитель, чтобы он благотворным образом повлиял на психическое и физическое здоровье ребенка?» В мире, который мечтает создать доктор Мак-Кенна, врач достал бы бланк назначений и написал бы: «Показан сон у груди».

Книгу «Сон ребенка» обязательно нужно прочитать всем, кто ожидает малыша, и молодым родителям; ее следует включить в библиотеку каждого консультанта по вопросам ухода за ребенком. Если бы младенцы могли говорить, они прокричали бы: «Мама, спасибо, что прочитала эту книгу и что сберегла меня в целостности и сохранности!»

\* \* \*



Доктор Уильям Сирс (или доктор Билл, как его называют «маленькие пациенты») более сорока лет консультирует родителей и учит их, как создавать здоровый климат в семье. Он работал в детской больнице при Гарвардской медицинской школе в Бостоне и в детской больнице Торонто, а до этого работал заведующим отделением педиатрии в Западной больнице Торонто, был профессором педиатрии в нескольких университетах.

Вместе с женой Мартой он написал более сорока книг-бестселлеров и множество статей о питании, родительстве и здоровом старении. Он также дает консультации по медицинским вопросам для журналов, телевидения, радио и других СМИ, а его сайт *AskDrSears.com* – один

из самых популярных сайтов, посвященных здоровью и родительству. Доктор Сирс участвовал в сотне телевизионных программ, в том числе *Good Morning America*, *Oprah*, *Today*, *The View*, *Dr. Phil*. В мае 2012 года журнал *TIME* поместил на обложку его фотографию.

## Обращение автора

Мне сложно ответить на вопрос, спать вам или не спать вместе с ребенком. Это тема не для простых ответов и цепляющих слоганов. Наверняка вы, молодые родители, изнемогаете от усталости, но не можете решиться. Ведь то, что способно помочь всей семье выспаться, противоречит тому, что говорит ваш педиатр о безопасности сна. Кроме того, существуют расовые, классовые, социальные и политические предрассудки, которые искажают информацию о безопасном сне, а советы, которые вам дают многие врачи, зачастую основаны на общепринятом мнении, а не на достоверных, доказательных исследованиях.

Досадно, что молодым родителям приходится читать отдельную книгу только для того, чтобы иметь возможность крепко спать по ночам, но, похоже, этого не избежать. Когда дело касается сна, понимание того, что вы делаете и почему, способно помочь каждому чувствовать себя хорошо отдохнувшим. А еще – принести физическую и эмоциональную пользу младенцам. И даже спасти их жизнь!

Я прошу вас найти время для чтения этой книги, вникнуть в тему и понять, какими возможностями вы располагаете. Информация поможет вам сделать безопасный выбор.

Родители все время спрашивают моего совета, а мне трудно что-либо советовать, потому что все живут в разных условиях, у каждой семьи свои цели и у каждого ребенка свои потребности. Я хочу, чтобы все семьи принимали решение, которое подходит им. Я прошу вас найти время для этой книги, вникнуть в тему и понять, какими возможностями вы располагаете. Книга поможет вам сделать безопасный выбор. Я постарался предоставить вам всю доступную информацию и привести разные точки зрения, но по ходу чтения вы, вероятно, заметите, что исследованы еще далеко не все вопросы. Люди – существа сложные. Когда дело касается сна всей семьи, на безопасность влияет целый ряд условий. Меня удручает, что на некоторые вопросы, которые задают родители, пока нет ответов.

Решения о том, какие вопросы нужно исследовать и, если уж на то пошло, какие исследовательские проекты заслуживают финансирования, принимаются влиятельными организациями здравоохранения. Когда дело касается такого противоречивого предмета, как совместный сон (или других вопросов младенческого сна), подобные решения нередко подчинены предрассудкам. К сожалению, выбор исследований исходит из порочной модели младенческого сна, которая конфликтует с моделями совместного сна. Поэтому организации здравоохранения игнорируют многочисленные вопросы, которыми мы по-прежнему задаемся, рассматривая аспекты безопасного совместного сна. Увы, но многие исследования проводятся с одной целью – добыть доказательства, которые оправдывают взгляды тех, кто принимает решения.

Одна из целей этой книги, побуждающей к непредвзятым обсуждениям совместного сна, – положить начало будущим исследованиям, включающим более широкий круг данных. Я надеюсь, что однажды органы здравоохранения обратят внимание на многочисленные вопросы, которые у нас по-прежнему возникают, и тогда появятся оптимальные рекомендации, годные для каждой семьи.

Наверное, самый большой вопрос, который вас сейчас занимает: «Где должен спать мой ребенок?» Я надеюсь, вы не разочаруетесь, узнав, что я не могу ответить на этот вопрос за вас, равно как и любой педиатр, медицинская организация или ученый. Это исключительно ваше решение, и его следует принимать, тщательно рассмотрев риски и преимущества, общую обстановку в семье, а также конкретные условия вашего места для сна. Служба здравоохранения не знает вас, вашего младенца, его потребностей и пожеланий, а также ценностей вашей семьи. Я искренне надеюсь, что вы найдете ответ на вопрос, где должен спать ваш ребенок.

Если эта книга поможет понять, что вы лучше всех знаете своего малыша и что он сам подскажет вам, что делать, чтобы все в семье были здоровы и счастливы, я буду считать это успехом.

## Сон у груди: что это значит и почему это важно

*Может так случиться, что это понятие кардинально изменит ситуацию, учитывая существующие сегодня противоположные точки зрения на то, что нам следует советовать родителям...*

*Доктор Кэтлин А. Маринелли [1]*

Термин «сон у груди» недавно изобретен мной и моим коллегой, доктором Ли Т. Геттлером. Под сном у груди подразумевается сон кормящей мамы и младенца в одной постели при отсутствии возможных факторов риска. Это самая безопасная форма сна в одной постели, которую матери практикуют по всему миру на протяжении всей истории человечества.

Сон у груди – одна из форм развитого, разнообразного и целостного человеческого поведения. Это основа непрерывного здоровья нашего вида, которая к тому же способна обеспечивать оптимальный уровень здоровья матерей и младенцев. Как в ближайшей, так и в долгосрочной перспективе.

При такой организации сна мамы могут кормить детей грудью по ночам, не вставая из постели, а лактация может длиться дольше.

Сон у груди повышает чувствительность между матерью и ребенком, препятствует погружению в более глубокий сон (см. главу 6) и снижает разнообразные риски [2, 3]. Изобретая новый термин для старого понятия, мы вводим новую исследовательскую категорию, которая будет способствовать признанию трех вещей:

1. Роли, которую играет постоянный контакт между матерью и младенцем в установлении лактации.
2. Того факта, что сон у груди и сенсорный обмен во время ночного сна значительно меняют все аспекты сна матери и младенца по сравнению с традиционными моделями раздельного сна или сна младенца, вскармливаемого из бутылки.
3. Того, что уникальные особенности поведения и физиологии матерей, практикующих сон у груди, и их младенцев требуют, чтобы сон у груди стал отдельным научным понятием для оценки потенциальных преимуществ и рисков.

Десятилетия изучения сна в одной постели и здоровья младенцев продемонстрировали, что сон у груди неотделим от биологически естественного сна младенца. Непрерывный сенсорный обмен между мамой и младенцем во время кормления (прикосновения, звуки, запах и вкус) и само грудное молоко значительно меняют архитектуру сна матери и младенца, метаболизм новорожденного, активность его иммунной системы и микробиоту (полезные бактерии). Последние исследования также указывают на положительные изменения в образующихся и расширяющихся нейронных связях и в общем строении мозга [4, 5]. Об этом тоже пойдет речь.

Кроме того, во время сна у груди ребенок чаще просыпается на короткое время и чаще прикладывается к груди, а это защищает его от внезапной смерти во время сна. Это и в целом полезно, и требует меньше усилий от мамы.



## **Часть I**

### **Совместный сон – это естественно**

#### **Глава 1**

#### **Почему меня так волнует этот вопрос**

*Не существует ребенка самого по себе, есть ребенок и кто-то рядом с ним.*

*Д. В. Винникотт*



Многие мои друзья считают забавным, что почти все время, пока я не сплю, я изучаю, что делают люди, когда они спят. Это действительно так. Мне очень интересно, что люди делают во сне. И не просто люди, а именно семьи. Я являюсь директором лаборатории поведения матери и ребенка во время сна в Университете Нотр-Дам. В этой лаборатории, а также в медицинском центре Ирвайна Калифорнийского университета мы с моими учениками смогли проследить за процессами, происходящими с мамами и их новорожденными малышами во время совместного и раздельного сна. Наблюдения велись с помощью инфракрасной видеокамеры и датчиков физиологического мониторинга.

Наши исследования проводились не просто с целью собрать информацию. Мы хотели помочь малышам и их мамам лучше спать, гармонично развиваться физически и эмоционально. И обеспечить максимальную безопасность независимо от места и способа организации сна.

Когда в семье появляется ребенок, то родственники, исполненные благих намерений друзья, медицинские работники, средства массовой информации, правительство и, конечно, другие родители осыпают новоиспеченных мам и пап противоречивыми рекомендациями. Подавляющее большинство родителей желают своим детям самого лучшего, но эта информационная атака подразумевает, что родители лишены здравого смысла и не способны самостоятельно принимать информированные решения. Как будто все, кроме вас, точно знают, что лучше для вашего ребенка! Я не ставлю своей целью сказать вам, что делать и как должен спать ваш ребенок. Как сказала английская писательница Кристина Хардимент, «писать книги о том, как мамам и папам растить детей, вероятно, так же нелепо, как посылать зубные протезы по почте в надежде, что они подойдут» [7]. Я бы совсем не хотел предлагать вам неподходящие протезы! И я определенно не хочу предлагать вам неуместные советы, как быть хорошим родителем, потому что все семьи разные и обстоятельства у всех разные. Что хорошо для одной семьи, может не подойти другой. Цель этой книги – предоставить вам наиболее достоверную актуальную информацию, чтобы помочь вам решить, какая организация сна будет наиболее безопасной и оптимальной для вашей семьи.

Мы с женой Джоан вошли в мир родительства с рождением сына Джеффри в 1978 году. Со всей ответственностью подойдя к своим новым обязанностям, мы читали книгу за книгой о воспитании детей. Мы оба антропологи, и нас поразило то, что мы обнаружили в литературе по уходу за ребенком. А когда дело дошло до советов специалистов о кормлении ребенка и организации сна, мы были просто обескуражены. Либо все наше образование и исследования универсальных аспектов человеческой жизни были неверны, либо специалисты по педиатрии упускают или умышленно игнорируют важную информацию о том, в чем больше всего нуждаются младенцы, – о грудном молоке и непрерывном физическом контакте со взрослыми днем и ночью. В книгах по уходу за детьми не было не только того, что отражало бы особенности, доставшиеся нам от наших предков-приматов, и их организацию сна, но и упоминаний о современных исследованиях ценности контакта с матерью для роста и благополучия младенца. Мы увидели, что советы по уходу за маленькими детьми не были основаны ни на эмпирических или полевых исследованиях, ни на межкультурных данных о том, как на самом деле живут семьи во всем мире [8].

Книжные рекомендации опирались исключительно на западные идеи начала XX века – довольно молодые с исторической точки зрения. В основном они отражали социальные ценности врачей-мужчин, которые не только никогда не меняли пеленки, но и никоим образом не были связаны с заботой о детях, даже собственных. Эти «эксперты в вопросах родительства» предпочитали думать о младенцах в том ключе, в каком они их себе представляли, и решали, что для них хорошо, исходя из социальных ценностей, появившихся недавно и достаточно случайно, таких как независимость и самостоятельность. А между тем им следовало бы подумать о том, кем на самом деле являются младенцы, а именно – маленькими существами, которые физиологически, социально и психологически очень сильно зависят от заботы взрослых. И гораздо дольше, чем другие млекопитающие.

Чем больше мы погружались в историю и в изучение рекомендаций по младенческому сну, тем яснее нам становилось, что широко распространенные представления о детском сне не имели под собой никаких научных оснований. Это открытие перевернуло мою карьеру.

Если взглянуть на повсеместное распространение совместного сна в мире млекопитающих и в разных культурах в разные периоды истории человечества, становится ясно, что роди-

тели спали вместе с детьми во все времена и спят так сегодня повсюду, организуя совместный сон различными способами.

На протяжении сотен тысяч лет кормящие мамы практиковали то, что мы с доктором Ли Геттлером назвали сном у груди. Этот введенный нами новый термин важен для понимания целостной системы здорового младенческого сна в сочетании со здоровой моделью грудного вскармливания [2, 10].

Практика сна у груди заключается в том, чтобы спать рядом с ребенком, который находится на грудном вскармливании. Малыш лежит на спине, что облегчает кормление грудью. Это универсальная широко распространенная практика! Большинству родителей по всему миру не приходит в голову задаться вопросом, где должен спать их ребенок, можно ли спать вместе, в каком положении должен спать ребенок и как следует его кормить.

Мое антропологическое образование и интуиция подсказывали, что нечто столь широко практикующееся будет полезным для всех, но только путем научных исследований нам удалось определить, почему это оказалось истиной. В 1990-е годы в медицинской школе университета Ирвайна (Калифорния) в лаборатории расстройств сна мы с коллегами – докторами Сарой Моско, Крисом Ричардсом, Клэйборном Данги и Шоном Драммондом – провели первые исследования физиологии и поведения кормящих матерей и грудных детей [11]. В ходе трехлетнего наблюдения мы изучали архитектуру материнского сна, ночное грудное вскармливание и его связь со сном в одной постели, а также различия между младенцами, спящими в одной постели с матерью, и младенцами, спящими в отдельной комнате. В наших первых двух предварительных исследованиях (и в следующих тоже) применялись строгие научные методы. Мы получили почти наивысший балл, подав заявку на один из самых престижных научных грантов в США от Национального института здоровья ребенка и развития человека (NICHD). NICHD также присудил нам престижную премию Шэннона за инновации и научные перспективы в нашей заявке. Позднее наши научные статьи были приняты несколькими самыми уважаемыми медицинскими журналами.

Исследования ночного сна продолжились в Университете Нотр-Дам в лаборатории поведения матери и ребенка во время сна, где мы вновь выявили особую способность матерей из групп высокого и низкого риска реагировать на потребности своих младенцев во время совместного сна. Со временем другие ученые стали исследовать те же вопросы, подтверждая достоверность наших исследований и делаясь многочисленными новыми наблюдениями [12, 13, 14, 15, 16, 17].

Когда мы наблюдаем за безмятежным сном младенца, нам может казаться, что в это время с ним мало что происходит и что организм ребенка просто нуждается во временном бездействии несколько раз в день. Да, бездействие помогает пополнить запасы энергии, но это далеко не всё. Во время сна происходят многие физические и неврологические процессы, в том числе образование связей между клетками мозга. За это время мозг должен разобраться, сколько и какие его клетки будут сохранены и какое место им следует занять. От этого зависит формирование памяти, а также интеллектуальное, эмоциональное и психологическое развитие ребенка. В первые три-четыре месяца жизни в префронтальную кору головного мозга малыша вторгаются новые нейроны, они принимают форму и находят себе место в зависимости от того, что происходит с младенцем каждый день [18]. Растущий мозг ребенка должен сократить клетки и связи, которые, вероятно, не будут часто использоваться, и подкормить жизненно важные клетки. Взаимодействие ребенка с вами, даже в столь раннем возрасте, так же важно для развития, как и учеба в школьные годы. Дети учатся жить, и их мозг формируется постоянно, даже во сне.

Без стимулирующих контактов и постоянного взаимодействия между матерью и ребенком, в том числе сенсорного обмена в ночное время, новорожденные клетки мозга могут быть утрачены навсегда. Это навело некоторых возрастных психологов на мысль, что для младен-

цев вредно недополучать неврологическое возбуждение, так как «отсеянные» клетки мозга ребенка не восстанавливаются в более поздний период. Нехватка физического контакта с матерью может сделать нейронные связи в мозге малыша менее стабильными и ослабить структуры, необходимые для развития коммуникативных навыков и эмоциональности, а также способности ребенка эффективно контролировать собственные нужды и реагировать на них [2].

Однако органы здравоохранения игнорируют эту новую информацию и выставляют родителей, спящих со своими детьми, малообеспеченными или безграмотными, а то и безответственными. Когда речь заходит о младенцах, которые не хотят (или не могут) спать в одиночестве всю ночь, редко услышишь: «Какой молодец!» Хотя именно такое поведение, с точки зрения биологии, является правильным: ночные пробуждения защищают здоровье малыша.

Хорошая новость: с 2016 года Американская академия педиатрии (ААП) рекомендует не укладывать младенцев спать в отдельной комнате. Плохая новость состоит в том, что ААП выступает против сна в одной постели. В этом и заключается противоречие.

Первую книгу о совместном сне я написал в 2007 году <sup>1</sup> и теперь хочу предложить вам новое издание, содержащее больше научных данных. Я хочу поделиться с вами тем, что я (и не только я) узнал о разных формах совместного сна и грудного вскармливания за последние годы, и тем, почему сочетание кормления и сна по-прежнему бытует, несмотря на рекомендации не спать с ребенком в одной постели. Я хочу, чтобы родители поняли, что происходит во время совместного сна, включая столь важное общение между ребенком и матерью (и другими взрослыми, которые ухаживают за младенцем) с помощью прикосновений, запахов, звуков и вкусов. Младенец, спящий самостоятельно, без присмотра взрослых, лишен этого общения и, как доказывают научные исследования, подвержен разного рода рискам.

Совместный сон – это не только естественная, общепринятая и инстинктивная форма организации сна, он также больше соответствует интересам семьи, когда его практикуют в целях заботы о младенцах, ставя безопасность превыше всего, и когда каждая уникальная семья выбирает правильную для себя форму совместного сна.

При этом нельзя не понимать, как по-разному живут люди. Семьи принимают разные решения, и не всегда все идет по плану. Усталость и меняющиеся обстоятельства могут свести на нет благие намерения. Идеальные условия для совместного сна подразумевают, что мать кормит исключительно грудью, спит на плоской поверхности, что способствует максимальной безопасности (поговорим об этом подробнее позже), но действительность не всегда соответствует идеалу. Нет гарантии, что всё, что мы делаем с младенцами, непременно безопасно. Совместный сон в одной постели не исключение. Нужно заметить, что существуют и опасные способы спать в одной постели. Сон в одной постели – более сложная и менее устойчивая практика, чем сон в детской кроватке, у которого есть как свои преимущества, так и недостатки.

### **Когда речь идет об организации сна, универсальный совет дать невозможно.**

Я хочу научить семьи избегать риска при любой организации сна. Очень важно понимать, какие существуют опасности и что можно, а что нельзя изменить. Когда речь идет о совместном сне, невозможно дать один, общий для всех совет. Тем семьям, где сон в одной постели опасен для ребенка, я предлагаю рассмотреть альтернативы.

Риск есть всегда, но то, что условия совместного сна нельзя сделать безопасными на сто процентов, – не повод отговаривать всех поголовно от сна в одной постели. Потому что сон в отдельной кроватке тоже может быть опасным, о чем свидетельствует эпидемия синдрома внезапной детской смерти (СВДС), которой не видно конца.

---

<sup>1</sup> Книга переведена на русский язык. Джеймс Дж. Мак-Кенна «Спим с ребенком. Руководство для родителей», М., «Свет.Ло», 2017.

Рассмотрим другой пример: подумайте о тысячах людей, которые ежегодно умирают, поперхнувшись во время еды, хотя употребление пищи – это нормальная, привычная инстинктивная практика. Однако взрослым не советуют перестать есть, чтобы снизить риск гибели, зато их обучают приемам экстренной помощи, а также учат готовить еду для детей и напоминают о технике безопасности при кормлении. Аналогично мы прилагаем усилия, чтобы научиться правильно устанавливать детское автокресло, но при этом дети погибают каждый год по причине халатного отношения взрослых к автобезопасности. И все же было бы непрактично и неблагоразумно запретить ездить на машине с детьми. Я написал эту книгу, чтобы изложить взвешенную, полную и целостную точку зрения на совместный сон и сон в одной постели с ребенком. Я стремился рассказать о безопасности и придать уверенности родителям, которые задумываются о совместном сне или уже практикуют его. Важно, чтобы вы наслаждались каждой минутой со своим ребенком, будь то время бодрствования или сна. Я знаю, я не один, кто желает вашей семье благополучия и хочет, чтобы вы получали удовольствие от моментов, которые будут вам дороги всегда. У меня нет цели убедить каждого спать в одной постели с ребенком. Смысл в том, что настоящий ответ на вопрос, нужно ли вам спать в одной постели с ребенком, таков: «Кому как». Не оставлять младенца спать одного в отдельной комнате – безопасно и целесообразно, но это только отправная точка. Помимо этого существует множество факторов, которые следует рассмотреть, прежде чем выбрать способ организации сна. Я надеюсь, эта книга даст вам конкретные знания, на основе которых вы сможете принять осознанное решение, объективно оценить свои жизненные обстоятельства и условия проживания и решить, что правильно и безопасно для вас и вашей семьи.

## Глава 2

### Что такое совместный сон?



#### Совместный сон и сон у груди – в чем разница?

Многие люди не совсем понимают термин «совместный сон», однако используют его, поскольку большинство догадывается, что это такое. Представим, например, такую картину: львица и ее детеныши спят, переплетаясь в один мирный ком тепла и ласки, положив лапы друг другу на спины, головы – на животы, и движения их тел согласуются с ритмом дыхания – это и есть совместный сон, по крайней мере, один из его вариантов.

Термин «совместный сон» означает, что дети спят в тесном эмоциональном и физическом контакте с родителями, как правило – на расстоянии вытянутой руки; а организован такой сон может быть по-разному. Независимо от того, необходимо это для защиты, поддержания тепла, кормления или удобства, человек и другие млекопитающие обычно спят бок о бок из поколения в поколение. Так или иначе, совместный сон универсален для нашего биологического вида и встречается на протяжении всей его истории.

Эта книга – о совместном сне, о том, как его практикуют в западных культурах и в остальном мире, а также об особой форме совместного сна, который я называю сном у груди.

Не всякий совместный сон можно охарактеризовать одинаково в разных ситуациях. Так, бывший футбольный тренер команды Государственного университета Флориды Бобби Боуден однажды сказал в интервью газете *South Bend Tribune*: «Я спал с бабушкой... потом с четырьмя кузинами. Я никогда не спал один, пока не женился». А мой друг и коллега доктор Роберт Хан из Центра профилактики и контроля заболеваемости однажды дал такое определение совместному сну: «Совместный сон – это когда две мои милые дочки спят в одно время» [20]. В каждой семье свои условия, но обо всех можно сказать, что они «спят вместе», всякий раз, когда они крепко обнимаются, прижимаются друг к другу и дремлют достаточно близко, чтобы чувствовать и реагировать друг на друга, будь то на одной поверхности или нет. Конечно, из этого непонятно, какие формы совместного сна безопасны, а какие нет.

Сну у груди можно дать четкое определение. Сон у груди (пожалуй, самая безопасная форма совместного сна) образуется парой «младенец и кормящая мать», спящей в одной постели с целью облегчить процесс кормления. Вы узнаете из этой книги, что сон у груди – одна из наиболее благотворных форм совместного сна для матери и ребенка. Безопасная прак-

тика сна у груди (см. главу 8) может предотвратить СВДС, помогает всей семье выспаться, а также вносит значительный вклад в развитие младенца в первый год жизни.

**Дать определение биологически нормального сна человеческого детеныша вне контекста кормления грудью не представляется возможным.**

Очень важно признать, что совместный сон – это не только сон в одной кровати, но и сон в одной комнате или в любой другой ситуации, когда родители и дети находятся в пределах досягаемости. Слишком большой набор вариантов попадает под понятие «совместный сон». И перед родителями стоит непростая задача: понять, что не все формы совместного сна безопасны, равно как и не все его формы опасны. Например, некоторые органы здравоохранения утверждают, что «совместный сон опасен», когда на самом деле хотят сказать, что опасен совместный сон на диване (и это совершенно верно). Или что опасен совместный сон в кровати (и это может быть верно или неверно в зависимости от того, как он организован).

Говорить о совместном сне без указания, какой его вид имеется в виду, означает вносить путаницу и создавать противоречия. Несмотря на разницу во мнениях (поскольку научные изыскания в области совместного сна можно толковать по-разному), все же сегодня согласия по некоторым вопросам больше, чем может показаться. Особенно если принять во внимание различия в употреблении терминов.

Не существует единственно верного способа спать вместе с ребенком. Некоторые виды совместного сна являются более безопасными по сравнению с другими, другие небезопасны в любых вариантах. Одно можно сказать точно: независимо от того, спите вы в одной кровати или разных, в одной или в разных комнатах, помните, что никто не знает вашего ребенка лучше вас. И никто не сможет чувствовать насущные потребности вашего ребенка и реагировать на них лучше, чем вы. Я люблю подчеркивать, что формы совместного сна так же разнообразны, как культуры, их практикующие.

Какими бы ни были ваше происхождение, доход, образование или социальный статус, находиться рядом с ребенком и кормить всю ночь – это простой способ удовлетворения его потребностей. Разные народы организуют совместный сон на матрасах, ковриках, футонах и даже в гамаках. Кто-то спит рядом друг с другом на полу. В США некоторые родители организуют совместный сон на матрасе в центре комнаты подальше от стен. Если родители хотят спать с ребенком в одной постели, то, вероятно, это самый безопасный способ. Другие семьи спят в одной комнате в непосредственной близости от ребенка, взрослые – на своей кровати, а ребенок – в колыбели или кроватке в нескольких футах от родителей. Третьи засыпают в разных комнатах, а затем собираются вместе в середине ночи – когда пришло время кормления или когда младенец проснулся и хочет быть рядом со взрослыми.

## **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.