

МАРИЯ КОРНАТТ  
дипломированный  
эксперт по детскому сну

# СОН, ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ И ГОРШОК

Спасение  
очень уставших  
родителей



*Пошаговое руководство для «зомби»*

Спи, раз-два-три!

Мария Корнатт

**Сон, отлучение от груди и  
горшок. Спасение очень  
уставших родителей**

«Феникс»

2021

УДК 37.0  
ББК 74.9

**Корнатт М. К.**

Сон, отлучение от груди и горшок. Спасение очень уставших родителей / М. К. Корнатт — «Феникс», 2021 — (Спи, раз-два-три!)

ISBN 978-5-222-35333-2

Эта книга станет путеводителем для молодых родителей по самым актуальным вопросам раннего детства. Автор книги делится с вами практическими рекомендациями, которые помогут малышам обрести сон и счастливых, отдохнувших родителей. Из этой книги вы узнаете: • с чего начать приучение ребенка к самостоятельному сну в кроватке; • как определить оптимальное количество ночных кормлений; • как уйти от укачиваний, сна на руках и пустышки; • с чего начать приучение к горшку; • как отлучить от груди, не травмируя кроху и не отвозя его «к бабушке в деревню».

УДК 37.0  
ББК 74.9

ISBN 978-5-222-35333-2

© Корнатт М. К., 2021  
© Феникс, 2021

# Содержание

От автора	7
Здоровый сон	10
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Мария Корнатт**

## **Сон, отлучение от груди и горшок.**

### **Спасение очень уставших родителей**

*Автор – дипломированный эксперт по поведенческим нарушениям сна у детей от рождения до 7 лет, практикующий специалист и создатель авторского курса по приучению детей к горшку, детский нейропсихолог.*

*Любая проблема, связанная со сном, горшком и завершением грудного вскармливания, решаема!*

© Корнатт М., 2021

© Оформление: ООО «Феникс», 2021

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

\* \* \*

*Серия «Спи, раз-два-три!»*

МАРИЯ КОРНАТТ

# **СОН, ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ И ГОРШОК**

**Спасение очень  
уставших родителей**

Ростов-на-Дону



2021

## От автора



Мой путь к гармоничному материнству, умению совмещать ребенка, работу, хобби и личную жизнь не был простым.

Мне встречалось много сложностей, и было непонимание: «Ну почему все так?» Почему так легко у знакомых, у инста-мам, а мне любой успех достается титаническим трудом?

Сейчас я знаю ответ! На мой взгляд, я прошла все возможные трудности со сном сына, горшком, чтобы ощутить полный спектр красок своего бессилия, досконально изучить эти темы и дать другим родителям четкие и понятные инструменты, как избежать или быстро и легко исправить уже сложившиеся нежелательные ситуации.

Выполняя рекомендации этой книги и адаптируя их под своего ребенка, вы сможете добиться отличных успехов со сном малыша, утерев нос всем тем, кто вас утешает: «Подожди, перерастет!» или: «Ну а что ты хочешь? У всех так, это же ребенок».

Вы заслуживаете хороший отдых и гармоничное материнство уже сейчас, а ждет пусть кто-нибудь другой.

## Как работать с этой книгой?

Книг про детский сон, горшок, отлучение, воспитание детей в целом написано огромное количество.

К слову, для более глубокого изучения методик я обязательно посоветую вам эти издания.

Ценность же книги, которую вы держите в руках, в том, что она дает четкие пошаговые рекомендации, начиная от постановки целей и формирования правильного отношения к обучению ребенка новому навыку до шлифования мелких деталей и нюансов.

Одно лишь «но» – их нужно выполнять!

Смело подчеркивайте, выделяйте важные моменты, делайте пометки на полях, записывайте ваши мысли и выполняйте домашние задания прямо в книге. Ведь она написана не для того, чтобы остаться в идеальном нетронутым виде. Книга задумана как ваша рабочая тетрадь, с помощью которой вы фиксируете все необходимое, а потом отрабатываете это на практике с малышом.

Часто, читая что-то, мы просто пропускаем практические задания или пробуем что-то одно, не работая в системе.

Эта книга будет работать, если будете прикладывать усилия вы.

Чтобы добиться результатов и действительно обучить кроху новым навыкам, позволить ему стать более самостоятельным, вам обязательно нужно выполнять задания в конце каждой темы:

- ✓ прочитали первую главу;
- ✓ обязательно сделали практическое задание.

Так и только так мы перейдем из разряда тех, кто ждет и разводит руками, кого именуют в психологии «жертвами», – в победителей над плохим сном и мокрыми пеленками!

*«Дорога в тысячу ли начинается с первого шага» (Лао-цзы).*

Не бойтесь шагать именно туда, где пока еще страшно и неизвестно, ведь это есть ваша самая мощная зона роста и развития.

## Словарь терминов и сокращений

Для тех, кто только начинает погружаться в тему детского сна, необходимо сначала познакомиться с рядом очень важных терминов и понятий, которые мы будем активно использовать.

**Время бодрствования (ВБ)** – это период бодрствования (в часах или минутах) между пробуждением и засыпанием на следующий сон. Как часто говорят специалисты, это время между открыванием глаз с одного сна и закрыванием при засыпании на другой. Например, если ребенок проснулся в 6.20 утром, а заснул в 8.30, то ВБ составит 2 часа 10 минут.

**Дневной сон (ДС)** – сон, который случается в промежутке с 6.00–7.00 утра до 18.00–18.30 вечера. Все, что происходит раньше и позже указанных отрезков, мы будем относить к ночному сну.

**Ночной сон (НС)** – в норме он у малышей первых лет жизни (за исключением периода новорожденности, где ночь короче) составляет от 10 до 12 часов. Причем детки, которые спят только 10 часов, обычно и выдерживают большее ВБ, чем их сверстники, и меньшее количество сна им достаточно.

**Предполагаемая дата родов (ПДР)** – обычно это 40 недель (280 дней) с первого дня последней менструации.

**Совместный сон (СС)** – сон с родителями (или с одним из родителей) в одной кровати.



**Самостоятельное засыпание (СЗ)** – умение малыша засыпать и продлять свой сон самостоятельно в отдельно стоящей кроватке, без вмешательства и помощи извне (в виде укачивания, груди, подавания соски, объятий при совместном сне).

**Цельный сон** – сон без пробуждений или с самостоятельным (без помощи взрослого) погружением в следующий цикл в течение указанного временного отрезка.

Теперь, вооружившись необходимым словарным минимумом, мы можем приступать к знакомству с интереснейшими темами – детский сон, процесс отлучения от груди, обучение деток ходить на горшок.

## Здоровый сон



Так исторически сложилось, что плохой сон ребенка – это норма, а выражение «спит как младенец» часто еще в период беременности вытесняется в сознании будущих родителей фразой «Спите, пока есть такая возможность, потом будет не до сна» и ее аналогами в разных интерпретациях.

В защиту всех советчиков сразу скажу, что сон малышей – очень сложная и хрупкая система, на которую влияет огромное количество факторов: как прошло бодрствование, его длительность, время и продолжительность сна, способ засыпания, частота прикладывания к груди и многое другое.

Но благодаря тому что это все-таки система с четким набором компонентов в зависимости от возраста и развития ребенка, в ваших силах ее гармонизировать – подарить малышу и себе качественный отдых днем и ночью, а укладывание сделать легким и приятным.

## Глава 1

### Чего вы действительно хотите?

#### Работа над сном: блажь или необходимость?

Часто ответ на этот вопрос зависит даже не от того, как спит ребенок (хотя это тоже очень важно), а от отношения мамы к происходящему, от того, сколько у нее помощников, от ее темперамента, скорости восстановления после родов, от необходимости или желания работать в декрете.

Проверим вашу интуицию? Как вы считаете, в ситуации, описанной ниже, работа над сном – блажь или необходимость?

*«Трудно ответить. Иногда она капризничает, потом плохо спит, а я смотрю на нее и думаю, что если не станет лучше, то я просто сойду с ума, и начинаю плакать. Я почти убеждена, что это будет наш единственный ребенок, потому что еще раз осознанно подписаться на это я не смогу. А вообще, если говорить коротко, то я несчастна. И мне стыдно от того, что это так, ведь мой ребенок здоров. Но я не могу так же радостно, как остальные мамы, сказать: “Остановись, время! Ты куда бежишь?” Я тороплю его», – пишет мама малышки 5 месяцев.*

Прочитав эти строки, вы, думаю, уже не сомневаетесь, что в этом случае помощь маме со сном дочки точно нужна.

Чтобы понять, необходима ли коррекция сна в вашей ситуации, ответьте искренне на вопросы первого практического задания. Напишите, что вы действительно чувствуете (как написала мама пятимесячной малышки).

Вам совсем не обязательно кому-то показывать свои ответы. Вы делаете это только для того, чтобы понять, нужно ли вам предпринимать что-то или в глубине души вас все устраивает так, как есть.

#### Практическое задание: оцените свой ресурс!

1. Помогает ли вам кто-то в уходе за ребенком?

\_\_\_\_\_

2. По шкале от 0 до 10 (где 10 – очень устала, а 0 – полна сил и энергии) оцените, пожалуйста, степень вашей усталости.

\_\_\_\_\_

3. Как часто вы бываете раздражительной или обеспокоенной без явной на то причины?

\_\_\_\_\_

4. Легко ли вы засыпаете?

\_\_\_\_\_

5. Просыпаетесь ли вы отдохнувшей?

\_\_\_\_\_

6. Расстраивает ли вас ситуация со сном малыша? (Опишите, пожалуйста, что вы чувствуете.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

Как правило, ответы на эти вопросы позволяют родителям увидеть реальную картину того, как они себя чувствуют – эмоционально и физически. Причем одно дело, если вы устаете к вечеру, и совсем другое, когда уже утром просыпаетесь разбитой. Тем более если это длится уже не первую неделю, а еще хуже – не первый месяц или год.

Если ответы дали вам лишний раз понять, что не все так плохо, – глубокая проработка сна, скорее всего, вам ни к чему! Вы поймете, когда вам действительно потребуется помощь.

Однако, если ответы вас не радуют, есть веский повод что-то менять:

- пройдите тест на определение послеродовой депрессии в Приложении 3 «Эдинбургская шкала послеродовой депрессии» в конце книги;
- найдите психолога, который работает с женщинами в послеродовом периоде;
- заручитесь поддержкой семьи и постарайтесь обрести помощников в уходе за малышом;
- если у вас нет ресурса и накоплена усталость, задайте себе вопрос: «Сколько я еще так продержусь? Не самое ли время начать работу над сном ребенка?»

## Бросьте свой кокос

Периодически на консультации я вижу молодых родителей, которые на грани физического и эмоционального истощения. Хронический недосып, усталость от постоянных укачиваний и кормлений, нерегулярное питание, отсутствие возможности уделить себе хотя бы 30 минут в день – весь этот коктейль делает свое дело.

Но знаете, что самое удивительное? Родители боятся что-то менять даже в таких ситуациях, так как переживают, что будет еще хуже, еще труднее.

Страх буквально парализует их, и вот они уже ждут, когда же их ребенок «перерастет».

*«Моральное истощение, отсутствие ресурса и непонимание, как выйти из данной ситуации. Боязнь что-то менять из-за страха, что станет еще хуже», – поделилась в анкете мама малышки 4 месяцев до начала работы над сном.*

Тут я часто вспоминаю об одном очень интересном способе ловли обезьян, о котором я узнала из книги «Бояться, но делать»<sup>1</sup>. Филиппинцы роют яму и кладут туда кокос. Обезьяна прыгает вниз и хватается за орех, но выбраться на волю она не может. Почему? Для этого ей нужно избавиться от кокоса! Однако страх потерять злосчастный орех заставляет обезьяну лишиться своей истинной ценности – свободы.

Так и молодые родители очень боятся, что станет хуже.

Эта книга призвана показать вам, что вы всего лишь в нескольких шагах от заветных спокойных ночей!

Послушайте историю, которая случилась несколько лет назад. Я до сих пор обожаю рассказывать ее моим клиентам и участникам курсов.

Несколько лет назад ко мне на консультацию практически в один день пришли две мамы, причина одна – сон детей из ряда вон плохой.

Первая мама, Светлана, устала укачивать своего сына, который в возрасте 1 года весил уже около 12 килограммов. Моральное и физическое истощение просто не давало ей насла-

---

<sup>1</sup> Брэндон У. Бояться, но делать / Уэбб Брэндон, Джон Дэвид Манн; пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

ждать материнством, ведь по несколько часов в день она укладывала сына, который при этом брыкался и вырывался (угадаете почему?).

Наталья же укладывала свою дочку 13 месяцев только с помощью груди – больше не работало ничего. Наталье нужно было дожидаться засыпания малышки (а укладывание часто затягивалось), а дальше – находиться рядом все время сна, ведь на каждое ночное пробуждение малышка тоже требовала грудь.

Списавшись буквально через 2 недели после консультации с Натальей, я узнала, что у ее дочки проблема со сном практически решена: первую неделю они посвятили режиму, ритуалам, условиям сна, а со второй недели начали методику. Малышка привыкала буквально несколько дней, но достаточно быстро освоила навык.

Более того, Наталья отметила в сообщении, что дочке даже понравилась ее кроватка и любимая игрушка, она начала ложиться с удовольствием и засыпать быстрее. Примерно в это же время мы созвонились со Светланой: она плакала, так как в тот день не выдержала и сорвалась на сына, ведь он опять так долго не мог заснуть, а сил укачивать у нее совсем не осталось.

Светлана винила себя, ругала, но при этом не сделала ничего из того, о чем мы говорили. Всею виною (как она и сама мне призналась) – чувство страха. Еще не начав работу, она сама для себя решила, что не сможет, что у нее не получится.

В таких случаях мне всегда хочется сказать: «Дайте себе хотя бы одну-две недели! Просто начните претворять рекомендации в жизнь. Вы не представляете, насколько вы близки к вашим целям!»

## **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.