

МАРИЯ КОРНАТТ
дипломированный
эксперт по детскому сну

СОН, ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ И ГОРШОК

Спасение
очень уставших
родителей



Пошаговое руководство для «зомби»

Мария Константиновна Корнатт Сон, отлучение от груди и горшок. Спасение очень уставших родителей Серия «Спи, раз-два-три!»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66460124

Сон, отлучение от груди и горшок. спасение очень уставших родителей:

Феникс; Ростов н/Д; 2021

ISBN 978-5-222-35333-2

Аннотация

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».

Содержание

От автора	7
Здоровый сон	12
Глава 1	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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, решается!

© 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**

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 обяза-

тельно 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 приступить 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 бу-

дет 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»¹. Филиппинцы роют яму и кладут туда кокос. Обезьяна прыгает вниз и хватает 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 наслаждаться 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,

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

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. Всему 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.