

Посвящаю эту книгу Линде Вайсблут

Healthy Sleep Habits, Happy Child

A STEP-BY-STEP PROGRAMME
FOR A GOOD NIGHT'S SLEEP

Dr Marc Weissbluth

Vermilion
LONDON

Здоровый сон — счастливый ребенок

Марк Вайсблут

Перевод с английского



Москва
2014

УДК 159.922.7:159.963
ББК 88.411:88.282
В14

Переводчик Мария Кульнева
Редактор Полина Суворова

Вайсблут М.

В14 Здоровый сон – счастливый ребенок / Марк Вайсблут ; Пер.
с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014. – 613 с.

ISBN 978-5-91671-304-6

Что такое здоровый сон и почему он так необходим младенцу? С ответа на этот вопрос начинается мировой бестселлер авторитетного детского доктора Марка Вайсблута. Автор показывает значение сна для здоровья, развития нервной системы, умственного потенциала ребенка и выделяет пять важнейших элементов – общая продолжительность сна; обязательный дневной сон; непрерывность; режим; регулярность. Задача родителей – создать своему ребенку такой режим сна и бодрствования, чтобы он рос здоровым и счастливым. А помочь им в этом призвана методика д-ра Вайсблута, созданная на основе обширной клинической практики, научных исследований и личного опыта.

УДК 159.922.7:159.963
ББК 88.411:88.282

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alпина.ru.

ISBN 978-5-91671-304-6 (рус.)
ISBN 978-0-345-48645- 5 (англ.)

© Marc Weissbluth 1987, 1999, 2003, 2005
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

Содержание

Предисловие	11
Как пользоваться этой книгой	13
Введение	15
ЧАСТЬ I Как спят дети.....	25
Глава 1 Почему так важен здоровый сон.....	27
Глава 2 Здоровый сон и стратегии сна	38
Здоровый сон	38
<i>Продолжительность дневного и ночного сна.....</i>	40
<i>Дневной сон</i>	51
<i>Консолидированный сон.....</i>	68
<i>Сон по графику и время засыпания.....</i>	72
<i>Регулярность сна</i>	79
<i>Положения для сна, СВДС.....</i>	90
<i>Преимущества здорового сна: режим, мышление, обучение и успеваемость в школе.....</i>	91
Стратегии сна	96
<i>Признаки сонливости</i>	96
<i>Что нужно для утешения</i>	109
<i>Процесс отхода ко сну</i>	109
<i>Грудное вскармливание против искусственного и родительская постель против детской кроватки</i>	112
<i>Кормление грудью беспокойного ребенка.....</i>	126
<i>Твердая пища и режим питания.....</i>	141
<i>Как помочь ребенку спать лучше: «без плача», «допустимый плач» или «пусть поплачет».....</i>	147
<i>Профилактика в противовес лечению нарушений сна.....</i>	149
<i>План действий для измученных родителей.....</i>	151

Глава 3	Нарушения сна и борьба с ними	157
	<i>Что мешает сну</i>	157
	<i>Журнал учета сна.....</i>	165
	<i>Слишком раннее утреннее пробуждение</i>	167
	<i>Сон в первой половине дня отсутствует, слишком короткий, слишком длинный или наступает в неправильное время</i>	169
	<i>Сон в послеобеденное время отсутствует, слишком короткий, слишком длинный или наступает в неправильное время</i>	171
	<i>Третий дневной сон отсутствует, слишком короткий, слишком длинный или наступает в неправильное время</i>	173
	<i>Необходимо два, но возможен только один.....</i>	174
	<i>Когда дневной сон нужен, но ребенок от него отказывается....</i>	174
	<i>Слишком поздний отход ко сну: с периодическими или постоянными скандалами</i>	180
	<i>Ночные пробуждения, трудности с засыпанием</i>	181
	<i>Проблемы, возникающие в семьях, где больше одного ребенка....</i>	182
	<i>Неспособность заснуть.....</i>	182
	<i>Боязнь темноты или одиночества</i>	182
	<i>Ребенок не желает оставаться в кровати</i>	183
	<i>Ребенок отказывается спать не в своей кровати.....</i>	184
	<i>Единственная спальня в доме</i>	185
	<i>Смена родительской постели на детскую кроватку.....</i>	185
	<i>План действий для измученных родителей.....</i>	185
Глава 4	Сон, повышенная нервозность / колики и темперамент	188
	<i>Как пользоваться этой главой</i>	188
	<i>Введение.....</i>	189
	<i>Сон и повышенная нервозность / колики</i>	190
	<i>Темперамент у четырехмесячных детей.....</i>	217
	<i>Связь между сном, повышенной нервозностью / коликами и темпераментом</i>	225
	<i>Период после колик: предотвращение нарушений сна в возрасте старше четырех месяцев.....</i>	236
	<i>Итоги и план действий для измученных родителей</i>	247

ЧАСТЬ II. Как родители могут помочь своим детям приобрести привычки здорового сна.....		257
Глава 5	1–4-й месяцы	259
	<i>Новорожденный: первая неделя жизни</i>	<i>261</i>
	<i>2–4-я недели: усиление беспокойства.....</i>	<i>264</i>
	<i>5–6-я недели: максимум беспокойства и плача.....</i>	<i>270</i>
	<i>7–8-я недели: развитие более раннего начала</i>	
	<i>ночного сна и более продолжительных периодов сна.....</i>	<i>289</i>
	<i>3–4-й месяцы: окончание периода повышенной перевозности/</i>	
	<i>коликов. Развитие утреннего сна в 9:00–10:00.....</i>	<i>296</i>
	<i>Предупреждение и устранение проблем со сном</i>	<i>303</i>
	<i>План действий для измученных родителей.....</i>	<i>315</i>
Глава 6	5–12-й месяцы	320
	<i>5–8-й месяцы: развитие послеполуденного</i>	
	<i>сна в 12:00–14:00. Непостоянный сон во второй</i>	
	<i>половине дня в 15:00–17.00</i>	<i>320</i>
	<i>9-й месяц: исчезновение третьего периода дневного сна.</i>	
	<i>Прекращение ночных кормлений при искусственном</i>	
	<i>вскармливании</i>	<i>347</i>
	<i>10–12-й месяцы: утренний сон начинает пропадать,</i>	
	<i>но в основном двухразовый дневной сон еще сохраняется.</i>	<i>349</i>
	<i>Предотвращение и решение проблем со сном:</i>	
	<i>5–8-й месяцы</i>	<i>354</i>
	<i>План действий для измученных родителей.....</i>	<i>396</i>
Глава 7	13–36-й месяцы	399
	<i>13–15-й месяцы: один или два дневных сна</i>	<i>399</i>
	<i>16–21-й месяцы: исчезновение утреннего сна</i>	<i>403</i>
	<i>22–36-й месяцы: один дневной сон во второй половине дня....</i>	<i>405</i>
	<i>Предупреждение и устранение проблем со сном</i>	<i>411</i>
	<i>План действий для измученных родителей.....</i>	<i>434</i>
Глава 8	Дошкольники.....	435
	<i>От трех до шести лет: исчезновение дневного сна.....</i>	<i>435</i>
	<i>План действий для измученных родителей.....</i>	<i>459</i>
Глава 9	Школьники и подростки.....	460
	<i>7–12 лет: более позднее укладывание.....</i>	<i>460</i>
	<i>Подростки: не хватает времени на сон, особенно по утрам</i>	<i>463</i>
	<i>Предупреждение и устранение проблем со сном</i>	<i>472</i>

ЧАСТЬ III. Другие проблемы и нарушения сна	479
Глава 10 Особые проблемы со сном	481
<i>Лунатизм</i>	481
<i>Разговоры во сне</i>	482
<i>Ночные страхи</i>	483
<i>Кошмары</i>	484
<i>Удары головой и раскачивание всем телом</i>	485
<i>Бруксизм</i>	486
<i>Нарколепсия</i>	486
<i>Затруднение дыхания (аллергия и храп)</i>	487
<i>Гиперактивное поведение</i>	498
<i>Сезонное аффективное расстройство</i>	504
<i>Ночное недержание мочи</i>	505
Глава 11 Особые события и поводы для беспокойства	507
<i>Переход на зимнее и летнее время</i>	507
<i>Новый брат или сестра</i>	507
<i>Двойняшки, тройняшки и т. д.</i>	509
<i>Переезд</i>	524
<i>Отпуск и смена часовых поясов</i>	526
<i>Частые болезни</i>	530
<i>Возвращение матери на работу</i>	533
<i>Домашний офис</i>	534
<i>Оба родителя делают карьеру</i>	539
<i>Приемные дети</i>	543
<i>Травмы</i>	546
<i>Лишний вес, физкультура и диета</i>	549
<i>Жестокое обращение с детьми</i>	551
<i>Атопический дерматит и экзема</i>	552
Глава 12 Уверенные родители, уверенный ребенок.....	553
<i>Чувство самоуважения</i>	555
<i>Достаточно хорошее воспитание</i>	558
<i>Развитие внутреннего контроля</i>	561
<i>Говорить «нет» ребенку полезно для него</i>	562
<i>У моего ребенка проблемы со сном. Что делать?</i>	565
<i>Когда вам мешают другие проблемы</i>	567
<i>Итоги</i>	575
Глава 13 За и против других подходов к нарушениям сна.....	576
<i>Правильные ассоциации с засыпанием</i>	576

<i>Неограниченное кормление грудью и родительская постель.....</i>	<i>577</i>
<i>Итоги</i>	<i>579</i>
Литература	581
Предметный указатель	607

Предисловие

Подруга порекомендовала мне эту книгу, когда моему первому ребенку, Пресли, было семь месяцев. Я еще кормила его грудью, но уже собиралась бросать, по крайней мере, точно готова была отказаться от кормления в четыре часа утра. К тому же мы приучили Пресли засыпать исключительно *на* ком-то. Это было прекрасным оправданием, когда мне самой нужно было поспать, но очень неудобно в загруженные работой дни.

Я проглотила книгу буквально в считанные часы, незамедлительно начала применять идеи автора на практике и получила почти мгновенный результат. Мне особенно понравилось то, что доктор Вайсблут научил меня присматриваться к признакам того, что ребенок готов заснуть, и укладывать его спать до того, как он переутомится. Меня также весьма успокоило объяснение сна как одной из базовых потребностей ребенка. Когда малыш голоден, вы предлагаете ему здоровую пищу. А если он устал, вы должны предложить ему здоровый сон, даже если он не осознает этой потребности или думает, что в этом не нуждается (точно так же, как мои дети обычно не просят у меня на обед овощи!).

Как корреспондент программы «Доброе утро, Америка!» я смогла встретиться и побеседовать с доктором Вайсблудом в рамках серии выпусков, посвященных первому году жизни ребенка. Мне очень повезло, что я познакомилась с ним (да, я воспользовалась своим положением!). Доктор Вайсблут стал для меня источником полезных советов касательно не только сна, но и приучения детей к горшку и дисциплине.

Доктор Вайсблут, спасибо вам за то, что стали моим наставником и другом. Конечно, я не могу сказать, что мои дети никогда не просыпаются по ночам или всегда беспрекословно подчиняются, когда пора ложиться спать. Естественно, у нас бывают свои взлеты и падения, но это неизбежно. Однако у нас есть режим сна, который мы всегда стараемся поддерживать и восстанавливать после путешествий или каких-то иных событий, нарушающих его. Обладать этим и знать, как это работает, действительно очень полезно — особенно когда *вы* боретесь со сном в два часа ночи. Мне симпатична философия доктора Вайсблута, который утверждает, что важнее всего в жизни — хороший отдых семьи. И, к счастью, благодаря этой книге большинство дней (и ночей) нам это удастся!

Синди Кроуфорд

Как пользоваться этой книгой

Если вы еще только ждете ребенка, для обоих родителей, а не только для будущей матери очень важно прочитать введение и главы 1, 2, 4 и 5. Постарайтесь ознакомиться с ними еще до рождения ребенка, потому что, какими бы уставшими вы ни чувствовали себя сейчас, потом вы будете уставать еще больше, и читать что-либо вам будет, мягко говоря, тяжело. Из этих глав вы поймете, почему так ценен здоровый сон, как удовлетворить потребность ребенка в сне, как справиться с его беспокойством и плачем по вечерам и как предотвратить нарушения сна.

Если ребенок уже родился, скорее всего, вы вымотаны, растеряны или и то и другое. Вскоре после родов из-за нехватки сна вы сами можете чувствовать себя, как младенец, неспособной сконцентрироваться и разработать план действий. А если вы кормите грудью, то, вероятно, измучены и физически. Мужьям, которым, несомненно, приходится легче, просто необходимо прочесть разделы этой книги и стать тренерами для своих жен. В первую очередь, даже если ваш ребенок не слишком перевозбуждается и не плачет по вечерам, пожалуйста, прочтите главу 4, потому что время от времени приступы беспокойства возникают у всех детей. После этого переходите к нарушениям сна, описанным в главе 3; вначале прочитайте о проблеме, а потом обратитесь к «Плану действий для измученных родителей». Наконец, прочитайте «План действий для измученных родителей», который идет

перед каждой главой, соответствующей возрасту вашего ребенка, и после нее, потому что хронологический возраст может служить лишь примерным ориентиром при нарушениях сна и борьбе с ними. Если ребенок храпит, или дышит во сне ртом, или у него слишком сухая и раздраженная кожа, прочтите соответствующие разделы в главах 10 или 11.

Введение

Почему бы моему ребенку не спать лучше? Откуда в нем столько энергии? Кажется, он вообще никогда не устает; он просто бежит, бежит и бежит, пока не свалится. Я выжата как лимон, и знаю, что он тоже должен утомляться. Конечно, он никогда нормально не спал, даже когда был совсем малюткой. Он постоянно бодрствовал по ночам. Дневной сон? Забудьте! Ну да, он иногда засыпал ненадолго, но только у меня на руках или в машине. Мне просто казалось, что это нормально, потому что какой ребенок захочет спать, когда вокруг столько интересного?! Но мне все равно не хотелось слушать его крики и плач, когда он отказывался укладываться. Но сейчас ему уже два года, и я начинаю уставать от ежевечерних битв. Иногда мне так хочется, чтобы он наконец стал поспокойнее.

Звучит знакомо?

У каждого ребенка бывают моменты, когда что-то идет не так, как ему хочется. Но почему у одних детей они бывают реже и проходят быстрее, чем у других?

Книга «Здоровый сон — счастливый ребенок» объяснит вам, как утомление, вызванное плохим качеством сна, заставляет одних детей чаще выходить из себя и взрываться сильнее остальных. Также вы узнаете, как хроническое утомление может сказаться на школьных успехах вашего ребенка. Книга покажет вам, как вы можете выработать, улучшить и поддерживать его спокойное поведение, привив ему привычку к правильному сну.

Я проведу вас сквозь ночные сумерки и озарю своим факелом наиболее сложные проблемы, которые могут мешать сну

вашего ребенка. Первый этап нашего путешествия пройдет по местности, которая может быть незнакома даже опытным родителям. В части первой этой книги «Как спят дети» описывается здоровый сон, нарушения сна и типичные мифы о сне. Мы также вступим на не слишком приятную территорию, которая еще не была исследована, и поговорим об опасных последствиях плохого сна для всей семьи. Вторая часть книги «Как родители могут помочь своим детям научиться спать правильно» — это путеводитель по режимам сна и решению наиболее типичных проблем, возникающих у детей разного возраста. Наконец, в третьей части мы изучим «Прочие нарушения и проблемы сна». Когда наше путешествие закончится, вы сможете самостоятельно повести вашего ребенка к правильному сну.

**НЕДОСТАТОК
СНА ВРЕДЕН
ДЛЯ РЕБЕНКА**

**Нехватку сна
можно пре-
дотвратить
и вылечить.**

Что я имею в виду под здоровым сном?

Знаете ли вы, как хорошо выспаться по ночам и чувствовать себя отдохнувшим? Я думаю, что знаю. Но иногда я ложусь спать слишком рано, а иногда слишком поздно, а уж мне-то должно быть многое известно о сне! На самом

деле никто в точности не знает, как именно программировать хороший сон, чтобы всегда чувствовать себя отдохнувшим. В понимании принципов сна мы еще находимся на уровне Средневековья. Интересно, что во время ранних исследований сна взрослых добровольцев держали в глубоких темных пещерах. Это делалось для того, чтобы природные циклы изменения освещенности не влияли на сон испытуемых и исследователи могли бы без помех изучать, как сон влияет на организм и ощущения человека. Конечно же, сегодня исследователи сна работают в специально оборудованных лабораториях и используют «неправильные» часы, которые опережают реальное время или, наоборот, отстают от него. Таким образом они пытаются узнать, как работают наши биологические ритмы, или «внутренние часы», когда внешние

временные подсказки исключены. Кроме того, проводились исследования на людях, работающих посменно, и на пилотах, которые часто пересекают границы часовых поясов и страдают от синдрома десинхронизации, чтобы узнать, как разница во времени влияет на режим их сна.

Однако режим детского сна никогда не подвергался такому подробному изучению. Конечно, проблема невнимательности экипажа ядерного бомбардировщика, которая вызвана недостатком сна или синдромом десинхронизации, куда серьезнее, чем проблема детских истерик, объясняющаяся утомлением. Однако, если речь идет о вашем ребенке, вы можете с этим и не согласиться!

Я, будучи основателем уникального Центра нарушений сна при Детской мемориальной больнице в Чикаго, изучал как здоровый, так и нарушенный сон у тысяч детей. Я помог сотням семей понять, что режим сна напрямую влияет на поведение их детей и успеваемость в школе. На основании этих исследований, моей 30-летней педиатрической практики и жизни со своими четырьмя сыновьями и двумя внуками я понял, что у вечно не высыпавшихся родителей есть надежда. Обретенные мной знания могут принести пользу и вам, и вашему ребенку. Мои исследования оказались полезными и для меня самого: раньше я думал, что дневной сон — пустая трата времени. Мне хотелось проводить время с детьми, да и прочих дел хватало. И что в результате? Я стал злым и раздражительным от накопившегося недосыпания. Теперь я понимаю, что, когда я сплю столько, сколько мне нужно, в выигрыше оказывается вся моя семья.

Профилактика и лечение нарушенного режима сна у маленьких детей имеют такое большое значение потому, что, будучи неисправленным, он может закрепиться. Автоматической коррекции нарушений не происходит. В данном случае дети не перерастают свои проблемы. Хорошая новость состоит в том, что вредное воздействие нездорового сна обратимо, если родители будут прилагать к этому необходимые усилия.

Чем младше ребенок, тем успешнее будут ваши меры по компенсации вредоносного влияния неправильного сна.

Все родители способны *предотвратить* развитие неправильного режима сна у своих детей. Однако начинать нужно рано, внимательно наблюдая за развитием естественного ритма сна и бодрствования у малыша и синхронизируя процесс убаюкивания со временем, когда у него запускается процесс засыпания. Правильный выбор времени означает отсутствие плача. Эта книга рассчитана на обучение родителей тому, как правильно определять такое время и тем самым предотвращать возникновение нарушений сна у детей. Но для этого необходима практика, поэтому, особенно в случае с первым ребенком, не исключены случаи плача при переутомлении малыша.

Исправить нарушения сна сложнее, чем предотвратить их, по той простой причине, что и ребенок, и родители находятся в состоянии стресса от переутомления. Уставший организм ребенка пытается преодолеть это состояние, вырабатывая вещества, оказывающие стимулирующее воздействие. Такая реакция важна с точки зрения выживания, так как первобытному человеку необходимо было убежать, драться или продолжать охоту даже в состоянии переутомления. Такое «второе дыхание» стимулирующей энергии приводит человека в так называемое состояние гипертревожности, которое не дает заснуть или спать на протяжении длительного времени. Именно поэтому переутомившиеся дети кажутся перевозбужденными и не способны легко заснуть или спать подолгу. Но почему они плачут?

Во-первых, сильное переутомление может быть болезненным. Во-вторых, смена установившегося режима вызывает сильное беспокойство. После первых нескольких месяцев жизни ребенок может протестовать плачем против смены привычного графика; он предпочитает сну продолжение игр с матерью или отцом. Ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок плакал. Но приучение к правильному режиму сна из-

бавит вас от плача в долгосрочной перспективе. Не исключено, что на *начальном* этапе исправление нездоровых привычек приведет к усилению плача, но со временем он прекратится совсем. А в некоторых случаях обходится и вообще без него.

Как родители могут доверять тому, что они читают в книгах, журналах или Интернете? Сравнивая советы по поводу сна и плача, которые дают разные авторы, спросите у себя, чем они их обосновывают. Я, помимо общей педиатрической практики, которой занимался с 1973 г., проведения и публикации результатов исследований и чтения лекций о детском плаче и нарушениях сна начиная с 1981 г., помогал моей супруге растить наших четырех сыновей.

Весь этот опыт заставил меня прийти к выводу, что режим сна, темперамент и беспокойство или плач у младенцев связаны между собой. А ведь у них эти особенности в основном предопределены биологически. Мои наблюдения подтверждаются и другими исследованиями, поэтому я имею основания для утверждения, что дети уже рождаются с набором переплетенных между собой предрасположенностей или наклонностей.

Точно так же, как мы знаем, сколько кальция нужно вашему ребенку для того, чтобы его кости были прочнее, нам известно, насколько важен здоровый сон для развивающегося головного мозга. Дефицит кальция в детстве нарушает развитие костей, но при этом проблема остеопороза может проявиться лишь намного позже, в зрелом возрасте. Поэтому, если у ребенка в рационе не хватает кальция, проблема остается «скрытой», и мгновенно видимое отрицательное влияние отсутствует. Аналогичным образом дефицит сна в детстве может нанести вред развитию нервной системы; эти проблемы также могут оставаться «скрытыми» и проявиться лишь значительно позже. Мне кажется вероятным, что нездоровый режим сна становится одной из причин проблем, связанных со школьным обучением, таких как синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и отстава-

ние в учебе. Я также предполагаю, что хронически утомленные дети превращаются в хронически утомленных взрослых, которые страдают от проблем, не поддающихся измерению: меньшей выносливости, меньшей способности противостоять стрессу, нехватки любопытства, сочувствия, веселости. Суть проста: сон — очень мощный инструмент воздействия на настроение, поведение, трудоспособность и личностные качества.

Один из наиболее маститых исследователей сна в мире, Уильям Демент, в 1967 г. учил меня в Медицинской школе при Стэнфордском университете, что мы существуем в трех основных биологических состояниях: бодрствующем, фазе быстрого сна и фазе медленного сна. Хотя все три состояния взаимосвязаны друг с другом, существуют специфические проблемы, характерные для каждого из них.

ВНИМАНИЕ

Если ваш ребенок не научится хорошо спать, у него в дальнейшем может развиваться неизлечимая бессонница, и он станет взрослым, страдающим от хронического недосыпания и зависимым от снотворных препаратов.

Согласно доктору Дементу, традиционная медицина обращала внимание только на первое состояние — бодрствование. Его главная мысль состоит в том, что спящий человек является совершенно иным существом, чем бодрствующий. Наши внутренние часы «знают», когда мы должны спать, и соответствующим образом приспособливают наш мозг, температуру тела и уровень гормонов к состоянию сна. В это время мы не реагируем на внешний мир, не думаем и не ощущаем так, как делаем это в состоянии бодрствования. Если не верите, спросите любую мать шестинедельного младенца, как она чувствует себя, когда встает ночью, чтобы его успокоить!

Существовавшее неправильное понимание «тревожности» и «усыпляющего плача» объясняется неспособностью разделить: 1) *важность хорошего сна, когда мы находимся в биологической фазе сна;* и 2) *важность надежной привязанности, когда мы находимся в биологическом состоянии бодрствования.* Эту неспособность можно понять, потому что большинство детских психологов и психиатров были лишены возможности проводить исследования или получать необходимую подготовку в области преимуществ здорового сна. Они не понимали, что спящий мозг отличается от бодрствующего. Даже сегодня будущие детские врачи получают очень мало знаний по теме сна – в Соединенных Штатах ей отведено всего лишь около пяти часов в трехгодичной учебной программе для педиатров. К сожалению, советы «специалистов», предлагаемые в популярных журналах и книгах, часто отражают этот недостаток знаний.

Из-за принципиальной разницы между спящим и бодрствующим мозгом в этих двух состояниях могут развиваться проблемы различного характера. Когда мозг вступает в биологическую фазу сна, появляются такие проблемы, как ночные кошмары. Они и прочие нарушения сна не могут возникать, когда мозг переходит к фазе бодрствования.

Бодрствуя, мы становимся совершенно иными.

Когда наши дети не спят, мы переживаем из-за таких проблем, как истерики, несогласие, отказ делиться игрушками или хорошо есть. Иногда мы не уверены в том, что между нами и детьми существует правильная эмоциональная связь. Получают ли они достаточно любви? Счастливы ли? Крепко ли привязаны к вам или чувствуют себя неуверенно и испытывают тревогу? То, как именно мы взаимодействуем с нашими детьми во время кормления, купания, одевания и игры, имеет очень большое значение. Концепция тревожности и недостаточной привязанности теряет смысл, когда мозг переключается в состояние сна.

Нам известно, что процесс засыпания и поддержания сна – это приобретаемый навык и что его формирование,

или обучение, происходит естественным образом, как обучение ходьбе, если только в этот процесс не вмешиваются родители. Трудности в обучении ходьбе часто возникали в те времена, когда были в моде ходунки, потому что они мешали естественному развитию нормальной походки. Трудности в обучении сну возникают тогда, когда родители не уважают и не защищают естественную периодическую потребность ребенка в сне. Приобретая некоторый опыт, все они ясно понимают, что правильный выбор времени для сна исключает плач!

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ

Ребенку нужно время на то, чтобы у него развились достаточные силы, координация и равновесие, и тогда он «научится» ходить.

Ребенку нужно время на то, чтобы у него развился ночной сон без перерывов, регулярный и достаточно продолжительный дневной сон и способность самостоятельно успокаиваться, и тогда он «научится» хорошо спать.

Молодым родителям для достижения совершенства необходимы практика и терпение. Из-за их неопытности и неустойчивых ритмов сна и бодрствования младенца возможны ситуации, когда временной график сбивается и ребенок болезненно переутомляется. В таких случаях, возможно, он будет плакать. Эта книга научит вас, как поймать волну засыпания, прежде чем малыш переутомится. *Сделать так, чтобы ребенок не плакал, не означает помочь ему научиться засыпать.*

И это не только материнская задача; отцы тоже играют важную роль в установлении здорового режима сна. Традиционно именно матери всегда страдали от недосыпания, потому что только они вставали к ребенку по ночам. Матери постоянно, и днем и ночью, должны были быть наготове в гораздо большей степени, чем отцы. Если ночью возника-

ли какие-то проблемы, угадайте, кто должен был их решать? Если ребенок плохо спит, угадайте, кто считался в этом виноватым? Я пытался исправить ситуацию, внушая людям, насколько важна — для ребенка, для брака и для семьи — вовлеченность отца.

Эта книга подробно расскажет вам о том, как предотвращать и лечить нарушения сна. В обсуждение профилактических мер включена детальная карта, которая поможет вам решить, насколько кормление грудью и родительская постель важны для предотвращения проблем со сном. Обсуждая лечение, мы сравним различные стратегии: исключение (игнорирование), постепенное исключение (контролируемый плач, проверка и утешение), пробуждения по графику, ритуалы отхода ко сну, дневная коррекция, расслабление и белый шум. Чтобы вам было легче пользоваться этой книгой, в конце каждой главы имеется удобный и доступный «План действий для измученных родителей». Я упоминаю в тексте книги о мужьях, женах, браке и супружеских проблемах исключительно для удобства, но на самом деле принимаю любые партнерские и детско-родительские отношения.

ЧАСТЬ I

Как снять дему

Почему так важен здоровый сон

*Младенцы и дети нежного возраста
[могут быть] подвержены... ночной бессоннице.*

Авл Корнелий Цельс, 130 г. н. э.

Детская бессонница и связанные с ней переживания родителей существовали на протяжении многих веков.

У новорожденных здоровый сон возникает как будто очень легко и естественно. Они засыпают и спят без всяких усилий. Однако в первые недели и месяцы жизни, по мере развития мозга, их режим сна тоже меняется и развивается. Такие изменения могут привести к тому, что ребенок «путает день с ночью» — подолгу спит днем и подолгу бодрствует ночью. Это утомительно, но на самом деле постепенно все встает на свои места. В первые недели жизни ребенок, как правило, не испытывает никаких трудностей с засыпанием и сном. Однако по окончании этого периода раннего младенчества родители могут превратить естественные ритмы и режим сна в здоровые привычки ребенка.

Для многих из них оказывается сюрпризом, что эти здоровые привычки *не* формируются автоматически. Сами родители могут помогать или мешать развитию здорового режима сна. Конечно же, полностью измотанный ребенок в конце концов внезапно засыпает — это биологическая необходимость! Однако вряд ли такое явление можно назвать здоровым и полезным, так как чрезмерное утомление (кото-

рое часто можно определить по слишком возбужденному поведению ребенка, которое непосредственно предшествует «выключению») мешает нормальному развитию социальных навыков и даже обучению. Не стоит считать, что для ребенка «нормально» становиться капризным и раздражительным в конце дня. Хорошо отдохнувшие дети так себя не ведут.

До того как появились электричество, радио, телевидение, компьютеры и связь на дальних расстояниях, дети отправлялись спать раньше, чем сегодня. Наша современная привычка поздно ложиться спать, вероятно, не более «естественна», чем устаревшее «естественное» мнение, что чем ребенок толще, тем он здоровее. Общепринятые суждения о том, что является естественным, нормальным или здоровым, не всегда оказываются верными. Кроме того, в отношении ухода за ребенком вам могут казаться более «естественными» методы, применяемые в традиционных культурах. Я имею в виду частые кормления грудью в течение дня и ночи и совместный сон с ребенком, ношение его в слинге или мягком рюкзаке, постоянное пребывание рядом с малышом и реагирование на его запросы. Не для всех семей это оказывается практичным, и даже у тех, кто выбирает такой «естественный» стиль, на процесс могут влиять чрезмерное беспокойство, плач, отказ их ребенка спать или посторонние «неестественные» факторы.

Доктор Кристиан Гийемино, который вместе с доктором Уильямом Дементом основал ведущий мировой журнал, посвященный исследованиям сна, объяснил мне, что его понимание основано на пяти фундаментальных принципах:

- 1. Спящий мозг — это не то же самое, что отдыхающий мозг.**
- 2. Спящий мозг функционирует не так, как бодрствующий.**
- 3. Деятельность спящего мозга имеет свою цель.**
- 4. Процессу засыпания нужно учиться.**

«ЕСТЕСТВЕННОЕ» ПРОТИВ «НЕЕСТЕСТВЕННОГО»

«Естественное»

У всех детей бывают приступы перевозбуждения и плача. Эти приступы расстраивают всех родителей.

Все родители стремятся успокоить своих детей.

Чем больше ребенок беспокоится или плачет, тем меньше он спит.

Чем меньше ребенок спит, тем меньше спят родители.

Чем меньше спят родители, тем сложнее им успокоить ребенка.

Родственники и друзья хотят помочь успокоить ребенка, и родители ожидают от них такой помощи.

Кормление грудью и совместный с ребенком сон прекрасно его успокаивают.

«Неестественное»

Урбанистические стимулы (голоса, автомобильные и прочие шумы, походы по магазинам и другие занятия родителей) могут нарушать сон ребенка.

Нахождение в детском учреждении (невозможность уложить ребенка спать, когда он только начинает устывать, или чрезмерная стимуляция) может нарушать сон ребенка.

Социальная изоляция, в результате которой исключительно мать вынуждена успокаивать и укладывать спать ребенка, может вызвать у нее очень сильный стресс.

Напряженный стиль современной жизни означает, что у родителей очень много обязанностей и очень мало времени на их выполнение; иногда они вынуждены брать с собой ребенка, даже если ему пора спать.

Матерям приходится работать вне дома, из-за чего им некогда играть с ребенком и они слишком поздно укладывают его спать.

Отцы или матери тратят много времени на дорогу с работы домой и возвращаются поздно, после чего им хочется еще поиграть с ребенком, и в результате они слишком поздно укладывают его спать.

Дедушки и бабушки нарушают режим сна.

5. Обеспечение развивающегося мозга достаточным количеством сна необходимо для формирования способности к концентрации и более спокойного темперамента.

Сон — это мощный источник питания, благодаря которому наш разум остается активным и в то же время спокойным. Во время ночного и дневного сна происходит перезарядка батарей вашего головного мозга. Сон увеличивает силу мозга так же, как поднятие тяжестей — силу мышц, потому что хороший сон повышает концентрацию внимания и позволяет быть одновременно физически расслабленным и мысленно собранным. В этом случае ваши способности проявляются по максимуму.

Как вы узнаете из этой книги, учась правильно спать, ребенок учится и *оптимально бодрствовать*. Понимать, что означает оптимальное бодрствование, или оптимальная активность, очень важно, поскольку люди обычно склонны думать просто о сне и бодрствовании. Подобно тому как наш суточный цикл состоит не просто из двух частей — дня и ночи, но также и переходов — утра и вечера, у сна и бодрствования тоже есть свои градации. Уровни сна меняются от глубокого до частичного пробуждения; бодрствование также может быть разным — от полностью активного до дремотного состояния.

Значение оптимального бодрствования трудно переоценить. Если ребенок не получает необходимого ему сна в полном объеме, он может казаться либо полусонным, либо чрезмерно активным. Когда любое из этих состояний продолжается долгое время, результат в любом случае оказывается одинаковым: ребенок с неуравновешенным характером и неконтролируемым поведением, неготовый и неспособный быть довольным собой и извлекать максимум из бесчисленных возможностей для обучения, которые предоставляет ему окружающий мир.