

## ГЛАВА 5

# Учим малышей правильно спать

## Первые три месяца и шесть факторов нарушения сна

### Спит как младенец?

- «Я не могу уложить свою малышку, которой пять недель, в кроватку».
- «Мой шестинедельный ребенок не хочет спать днем».
- «Моему ребенку один месяц; он с удовольствием спит днем, но не хочет спать ночью».
- «Малышу уже три месяца, но он просыпается по ночам».
- «В свои десять недель он засыпает только у меня на груди».
- «Стоит моему ребенку начать проявлять признаки усталости, я сразу кладу его в кроватку, но он тут же начинает плакать».
- «Сыну восемь недель, он засыпает только в автомобиле, поэтому мы поставили автомобильное кресло ему в кроватку».

Каждый день мой ящик электронной почты полон подобного рода сообщений — в основном от родителей, чьим малышам около трех месяцев. В заголовках писем можно увидеть: «Помогите! Я в отчаянии! От мамы, лишенной сна». И ничего удивительного: сон — это вопрос номер один, который причиняет головную боль родителям с того самого момента, когда они приносят малыша из роддома. Даже те счастливцы, чьи дети хорошо спят, интересуются, когда их сын или дочь перестанет плакать ночью. Сон является одним из наиболее важных вопросов, с ним связаны все аспекты ухода за малышом. Спать — значит расти. Если ребенок устал, он не будет ни есть, ни играть. Он сделается капризным, у него возникнут проблемы с пищеварением и другие заболевания.

Почти во всех случаях появления трудностей со сном у родителей возникает одна и та же загвоздка: они не понимают, что сон — это целый набор навыков, которым мы должны *научить* детей: и как засыпать самостоятельно, и как снова заснуть. Так что в первые три месяца, вместо того чтобы задавать тон и закладывать основы навыков хорошего сна, папы и мамы следуют за ребенком, не осознавая, что своим бездействием позволяют развиваться разного рода неправильным привычкам.

Отчасти виной тому является распространенное неправильное представление о том, как спят малыши. Когда взрослый говорит: «Прошлой ночью я спал как младенец», он имеет в виду, что он не просыпался, ночь прошла спокойно, а когда встал, то он был свеж и полон сил. Редкое удовольствие! На самом деле редкое. Большинство из нас ворочаются и крутятся всю ночь, встают, чтобы пойти в ванную, смотрят на часы и думают, когда же удастся наконец поспать перед предстоящим днем. Ну, теперь вы догадались? С младенцами происходит то же самое. Правильнее было бы сказать, что фраза «спал как младенец» означает «Я просыпался каждые 45 минут». Нет, малышей не волнуют наши клиенты или подготовка отчета, который надо представить на следующий день, но они спят по такому же принципу. Как и взрослые, дети проходят через 45-минутные циклы, чередуя глубокий, как в коме, сон с более легким быстрым (фаза быстрого движения глаз), когда мозг активен и снятся сны. Одно время считалось, что младенцы не видят снов, но последние исследования показали, что в среднем от 50 до 66 процентов их сна приходится на фазу быстрого движения глаз, что намного больше, чем у взрослых, у которых этот показатель составляет 15–20 процентов. Соответственно, малыши так же часто просыпаются на протяжении ночи, как и мы. И если никто не научил их, как с этим справиться, они плачут, будто говорят: «Придите и помогите мне, я не знаю, как мне снова заснуть». А если родители тоже не знают, то они закладывают в почву семена бессистемного воспитания. Проблемы, возникающие в первые три месяца, бывают такими, когда малыш не *хочет идти спать* (включая сопротивление попыткам уложить его в кроватку) и когда ему не *спится*, или и то и другое. Далее я рассматриваю наиболее типичные трудности со сном, их возможные причины и даю план действий. Каждая проблема индивидуальна, потому что касается именно *вашей семьи и вашего ребенка*, поэтому охватить все в одной книге не представляется реальным. В мире миллионы детей, и можно предложить миллионы сценариев.

Однако, чтобы помочь вам в решении проблем, я по крайней мере дам вам дополнительные сведения и позволю заглянуть в мои мысли. Я ставлю перед собой задачу объяснить вам, как я оцениваю различные виды трудностей со сном в первые три месяца жизни малыша, чтобы вы тоже могли их устраниć. (Не забывайте, что многие из этих проблем сохраняются и у детей более старшего возраста, но с ними легче справиться, пока ваш малыш не достиг четырехмесячного возраста.)

Я надеюсь, что дополнительная информация поможет вам сориентироваться, каким путем идти по вымощенной желтым кирпичом дороге, ведущей в Страну Грез\*.

## Шесть переменных факторов возникновения проблем

Проблемы со сном независимо от возраста могут вызываться множеством причин. На них сказывается не только то, что происходит ночью, но и то, что было днем. На их возникновение может влиять темперамент малыша и поведение родителей. Например, ребенок, который постоянно просыпается по ночам, либо слишком много спит, либо слишком мало ест, либо чересчур активен в течение дня. В то же время его частыеочные пробуждения могут быть результатом бессистемного воспитания со стороны родителей. Скажем, его мама в отчаянии от того, что он плачет в четыре часа утра, и потому кормит его грудью, когда он просыпается. А может, она берет его к себе в постель, позволяя ему спать там до утра. И хотя малышу всего четыре недели, ему не потребуется много времени, чтобы привыкнуть к такому распорядку. В дальнейшем укладывание спать станет ассоциироваться у него с засыпанием на груди у матери и с укладыванием в родительскую постель.

### КАК СПЯТ В ДРУГИХ КУЛЬТУРАХ

В разных культурах могут быть разные обычаи, связанные со сном. Мы, наверное, слишком много думаем о том, чтобы наши дети не просыпались ночью, потому что нам надо утром вставать и идти на работу. Поэтому нам важно, как станет спать наш малыш. В других культурах ребенок может быть не до такой степени интегрирован в жизнь взрослых. Например, малыш, родившийся в племени бушменов из пустыни Калахари, которые занимаются охотой и собирательством, постоянно находится в телесном контакте с матерью, спит с ней рядом по ночам, и она весь день носит его с собой. Она кормит его грудью понемногу почти каждые 15 минут. Если ребенок проявляет беспокойство, мать немедленно реагирует, прежде чем он успеет разразиться плачем. Неудивительно, что никто не уделяет столько внимания тому, как спит малыш.

Сегодня проблема со сном возникнет по одной причине, завтра — по другой. Ваш малыш может проснуться в одну ночь от холода в комнате, в другую — от того что он голоден, в последующие — потому что у него что-то болит. Вы понимаете, к чему я клоню. Узнать, как решить проблему со сном, — это то же самое,

\* Путь, соединяющий Голубую страну и Изумрудный город из «Удивительного Волшебника из Страны Оз» Л.Ф. Баума.

что разгадать загадку; нам следует быть немного детективами, чтобы собрать весь пазл. Затем надо составить *план*, нашу последовательность действий.

Общую картину усугубляет то, что родителей сбивает с толку сама фраза «спать всю ночь напролет». Иногда, когда они звонят мне, я понимаю, что у ребенка нет никакой проблемы со сном, скорее, от него ожидают слишком много и слишком быстро. Недавно мне позвонила мама новорожденной малышки и сказала: «Я не могу добиться, чтобы она спала больше двух часов, и сама все время просыпается... Будет ли она когда-нибудь спать всю ночь?» Добро пожаловать в клуб родителей! Потерю сна (*вашего!*) вы инициировали сами. А еще одна мама восьминедельного малыша написала: «Я хочу, чтобы он засыпал в семь и просыпался в семь. Что вы думаете об этом?» Я думаю, что помочь нужна *маме*, а не ребенку.

Давайте будем реалистичны: поначалу младенцы не спят *всю ночь напролет*. В первые шесть недель большинство просыпается два раза за ночь — в 2.00–3.00, а потом в 5.00–6.00, потому что их желудки не могут вмещать столько еды, сколько надо для поддержания сил до утра. Детям требуются питательные вещества, чтобы расти. Мы должны постепенно прийти к тому, чтобы убрать первое кормление в 2.00. Конечно, вы могли бы начать обучать младенца умению спать с того момента, когда принесли его домой. Но вы, вероятнее всего, ничего не добьетесь, пока ему не исполнится хотя бы четыре-шесть недель. Помимо других факторов, это зависит от темперамента ребенка, от того, насколько он крупный. Вам следует быть реалистом. Даже когда малышу станет больше шести недель и он сможет спать в течение более длинных периодов времени, сначала вам все равно, скорее всего, придется просыпаться в 5.00–6.00. В случае со взрослым человеком про пять или шесть часов сна едва ли можно сказать «всю ночь напролет!» Но ничего не поделать, разве что пораньше лечь спать с мыслью о том, что первые месяцы пролетят очень быстро.

### **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЭТИМ В ОДИНОЧКУ!**

Нарушение сна — это проблема родителей, не детей. Вашего новорожденного не волнует, сколько он проспал ночью. Ему не надо думать о домашних делах или спешить на работу. У него все идет нормально все двадцать четыре часа. Особенно в первые шесть недель вам потребуется помочь. Чтобы ночное кормление не легло только на ваши плечи, чередуйте ночные дежурства с отцом ребенка. Каждый должен находиться начеку две ночи через две, чтобы была возможность немного поспать. Если вы — мать-одиночка, попросите бабушку ребенка или подругу подключиться к этому. Если никто из них не может бодрствовать ночью, то пусть они хотя бы приходят на несколько часов днем, чтобы дать вам возможность немного поспать в это время.

В этой главе я ставлю целью научить вас быть реалистом по отношению ко сну вашего ребенка, познакомить вас с различными сценариями сна и научить мыслить

так, как мыслю я. Если ваш ребенок с трудом засыпает или просыпается неожиданно посреди ночи, подумайте о возможных причинах, понаблюдайте за ним и последите за своими собственными действиями.

Чтобы вам было проще, я выделила шесть факторов, которые могут влиять на сон в первые три месяца (см. вставку ниже). Все они взаимосвязаны и способны влиять на сон вашего ребенка и после достижения им четырех месяцев, и в период от года до трех, и даже старше. Поэтому главное — разобраться в них независимо от того, сколько месяцев или недель вашему ребенку сейчас. Три фактора связаны с тем, что вы делаете (или не делаете), чтобы помочь малышу: это отсутствие режима, неправильная подготовка ко сну и бессистемное воспитание. Но данные три фактора связаны и с состоянием вашего ребенка: имеет ли место голод, переутомление / чрезмерная усталость, боль/дискомфорт/болезнь.

### **ШЕСТЬ ФАКТОРОВ НАРУШЕНИЯ СНА**

Если малыш сопротивляется тому, чтобы идти спать, или не может уснуть, причина либо в том, что предпринимают (или не предпринимают) родители, либо в самом ребенке.

Возможно, родители:

- не сумели установить ребенку режим;
- установили неправильный ритуал отхода ко сну;
- занимались бессистемным воспитанием.

Возможно, ребенок:

- голоден;
- перевозбужден, или слишком устал, или и то и другое;
- испытывает боль, дискомфорт или болеет.

В каждом из следующих разделов я даю объяснение одного шести факторов; кроме того, в каждом есть вставка, содержащая различные виды жалоб, которые мне приходится слышать и которые связаны с каким-нибудь из факторов, а также план того, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию. Некоторые из затронутых тем обсуждались в других главах, например режим — в первой, голод и боль — в третьей. Чтобы не повторяться, я буду в отдельных случаях ссылаться на конкретные разделы.

### **ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ**

Если вы впали в отчаяние и нуждаетесь в помощи из-за требующей внимания проблемы со сном, вам лучше сначала просмотреть следующие страницы с боковыми вставками, относящимися к каждому из факторов.

Найдите план действий (один или несколько), который больше всего подходит к тому, что делает ваш ребенок, и прочтите его. О каждом из факторов дана небольшая информация. Например, когда родители говорят мне: «Мой ребенок отказывается спать в своей кроватке», я уже знаю, что это связано с бессистемным воспитанием. Тем не менее так как проблемы со сном часто бывают вызваны множеством факторов, то некоторая информация дается повторно. Вот почему необходимо прочесть все и разобраться в каждом из шести факторов. Отнеситесь к этому как к ускоренному курсу, обучающему устраниению причин нарушения сна.

## Фактор № 1: отсутствие режима

Первый вопрос, который я задаю родителям, когда они приходят ко мне с проблемами, связанными с нарушением сна, обычно следующий: **«Придерживаетесь ли вы определенного времени кормления, дневного сна, отхода ко сну и пробуждения?»** Если родители говорят «нет», то я уже догадываюсь, что у них никогда не было режима или они не смогли соблюдать его.

**Отсутствие режима.** Обычный сон — это S в методе EASY. В первые три месяца проблем именно со сном, как правило, бывает меньше, куда больше — с соблюдением режима. Для малышей, имевших средний вес при рождении, наиболее подходит режим с трехчасовыми интервалами между кормлениями. Я не утверждаю, что дети, придерживающиеся режима EASY, никогда не имеют проблем со сном. В конце концов ведь существует еще пять других факторов. Но малыши, которые с первого дня придерживаются установленного режима, обычно берут хороший старт.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 1

Жалобы наподобие приведенных ниже часто указывают, что причиной нарушения сна у вашего ребенка является отсутствие режима.

- «Малыша трудно уложить спать».
- «Ребенок просыпается ночью каждый час».
- «Мой сын отлично спит днем, но ночью не спит».

**План.** Если вы не придерживаетесь режима, перечитайте еще раз первую главу и установите для своего ребенка предсказуемую последовательность событий. Если вы уже вводили режим, но у вас не получилось, вам придется проделать это еще раз. Применяйте предложенный мною ритуал постепенной релаксации «Четыре S» (см. раздел «Фактор № 2: неправильный ритуал отхода ко сну» в главе 5) каждый

раз, когда вы укладываете малыша. Не забывайте, что режим — это не точный график. Вы должны смотреть на ребенка, а не на часы. В один день он может уснуть в 10.00, а в другой — на 15 минут позднее. И если вы станете соблюдать правильную последовательность действий — кормление, бодрствование, сон — и каждое из них будет происходить относительно в одно и то же время, это приведет вашего ребенка к здоровому сну.

**Перепутанные день и ночь.** Одна из наиболее часто возникающих проблем при отсутствии распорядка — это когда у ребенка день и ночь меняются местами. При рождении для малыша существует только двадцатичетырехчасовой цикл, и для него нет разницы между темным и светлым временем суток. Это мы *приучаем* ребенка к нему, когда будим для регулярных кормлений. Если мне говорят, что ребенок не спит всю ночь, я сразу догадываюсь, что родители не придерживались последовательного дневного распорядка. Обычно это происходит в восемь недель или раньше. Чтобы выяснить, связано ли нарушение сна с тем, что ребенок путает день с ночью, я задаю следующие вопросы: «**Сколько раз он спит днем и как долго? Сколько всего времени он спит днем?**» Главным камнем преткновения во время приучения ко сну в первые недели является то, что родители позволяют малышу спать более пяти с половиной часов в течение дня, что приводит к нарушению режима кормления через трехчасовые интервалы и, как следствие, к тому, что ребенок не спит ночью. В сущности, у ребенка происходит переключение с дня на ночь.

**План.** Если ваш малыш перепутал день с ночью, продлите ему период бодрствования в дневное время. Если он спит более двух часов днем, разбудите. Если вы не разбудите его и позволите проспать кормление, то ему потребуется компенсировать это пропущенное кормление ночью. Я часто слышу от мам, что будить ребенка — жестоко. Нет, дорогие мои, это не жестоко, так учат детей отличать день от ночи. Если вы относитесь к числу тех, кто верит в старую сказку о том, что дети должны постоянно спать, то вам придется забыть об этом.

## ЭТО МИФ

### НИКОГДА НЕ БУДИТЕ СПЯЩЕГО РЕБЕНКА

Иногда нам приходится слышать: «Никогда не будите спящего ребенка». Какая чепуха! Дети появляются на свет с настройкой на 24-часовой режим. Они не знают, как спать, они не отличают день от ночи. Мы должны их учить. Будить ребенка не только допустимо, но иногда и необходимо. В конечном счете это приведет к установлению у него определенного режима.

Начните с соблюдения распорядка в течение нескольких дней. Если ваш малыш спит днем непрерывно в течение более пяти часов или два-три раза по три часа, то существует большая вероятность, что он перепутал времена суток. Тогда

вам надо повторно ввести режим EASY следующим образом. Не позволяйте ребенку спать более 45 минут или часа в первые три дня. Это отучит его от привычки спать подолгу и даст возможность получить необходимые калории во время регулярных кормлений. Чтобы разбудить ребенка, распеленайте его, поднимите и помассируйте ручки (не ножки!), а затем вынесите из спальни в ту комнату, где он обычно играет. Посадите его вертикально, это самый простой способ заставить его открыть глаза. Если его трудно разбудить, ничего страшного. Продолжайте попытки. Если малыш не спит как убитый, то считайте, что вы достигли успеха.

Как только вы сократите продолжительность сна в дневное время, ваш ребенок начнет восполнять недостачу ночью. После этого вы сможете постепенно — через каждые три дня — начать увеличивать дневной сон на 15 минут. Но никогда не позволяйте малышу спать более полутора-двух часов в течение дня, что достаточно для четырехмесячного и более раннего возраста.

Единственным исключением здесь является недоношенный ребенок или слишком маленький по весу. Некоторые такие дети в первое время могут спать пять раз по полчаса в течение дня, бодрствуя по пять минут между периодами сна, а затем снова засыпая до следующего кормления. Однако, как только малыш достигает определенного возраста, необходимо постепенно увеличивать время его дневного бодрствования.

## **НЕДОНОШЕННЫЕ ДЕТИ**

### **СПАТЬ, СПАТЬ И ЕЩЕ РАЗ СПАТЬ**

Как я уже объясняла в первой главе, если ваш малыш появился на свет раньше положенного срока, его хронологический возраст — считая со дня, когда он родился, — не совпадает с его возрастом по развитию. Недоношенным детям необходимо много-много спать. Вам хочется, чтобы малыш проводил во сне большую часть времени. Но даже недоношенный ребенок в первые четыре недели не должен только спать. И если вы сравните своего малыша, когда ему будет восемь недель, с ребенком своей сестры, который в аналогичном возрасте ночью мог спать по пять-шесть часов подряд, в то время как вы пытаетесь продержать своего в течение 25 минут во время бодрствования, вам придется внести корректизы в свои ожидания. Ваш ребенок совсем другой. У него должен быть режим с двухчасовыми интервалами, по крайней мере до определенного возраста, который наступит в свой срок. Сейчас главные занятия малыша — это кушать и спать. А ваш день складывается из кормления, пеленания и очередного укладывания его в кроватку в тихой, затемненной комнате. Когда ребенок достигнет определенного возраста или перешагнет его, имея при этом вес хотя бы в три килограмма, вы сможете перевести его на режим с трехчасовыми интервалами.

**Разрушители режима.** Иногда родители отступают от режима, установленного для ребенка, в своих интересах. **Таскаете ли вы за собой малыша целый день, бегая по своим делам?** В первые месяцы ребенку очень важно придерживаться режима, потому что в этот период вы приучаете его ко сну. Последовательность и непрерывность процесса — вопрос первостепенной важности.

**План.** Я отнюдь не говорю, что вы совсем не должны выходить из дома. Но если вашего ребенка не удается уложить, это свидетельствует о том, что он еще не способен спспевать за вашим образом жизни. В течение по меньшей мере двух недель вводите режим, наблюдайте за сигналами, продумайте, как следует организовать ритуал отхода ко сну. Если нарушения сна у ребенка начнут постепенно исчезать или исчезнут совсем, то вы поймете, что теперь надо быть еще более последовательными, чем раньше.

Если вы работаете целый или неполный день, то не можете полностью взять в свои руки приучение малыша к режиму. И когда вы возвращаетесь домой и забираете малыша у няни, он может оказаться в расстроенных чувствах и не в духе. **Даже если вы установили хороший режим, уверены ли вы, что тот, кто остается с малышом, — бабушка, няня или приходящий воспитатель — тоже следует этому режиму? Нашлось ли у вас время объяснить им все, что нужно?** Если у вас есть няня, останьтесь на неделю дома, чтобы показать ей, как выглядит распорядок дня, включая ритуал перехода ко сну. Если же вы возите ребенка в центр дневного ухода за детьми, то покажите тамошнему персоналу, как вы обращаетесь со своим малышом и что вы делаете, укладывая его спать днем. Дайте воспитателю, присматривающему за ребенком, блокнот, куда бы он заносил все его пробуждения и засыпания. Воспитатель может также делать такие записи, как «плохо спал днем» или «были проблемы с кормлением». В большинстве подобных учреждений это всегда делают, а если вам откажут в просьбе, значит, вы выбрали плохое место. Если же няня приходит к вам на дом или вы привозите к ней ребенка, заглядывайте к ней время от времени, нанося неожиданные визиты (см. раздел «Будьте осторожны при изменении распорядка дня» в главе 10).

### **ЧЕГО ВАМ НАДО ОЖИДАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ РЕЖИМА**

Приведенное ниже применимо к здоровому ребенку, жившему по EASY с первого дня. Не обязательно, чтобы он следовал распорядку в точности. Все зависит от веса малыша, а также последовательности шагов, которые ведут к здоровому сну.

#### **Одна неделя**

- **День.** Кормление каждые три часа; полтора часа сна каждые три часа.

- *Вечер.* Кластерное кормление в 17.00 и 19.00; кормление во сне в 23.00.
- *Пробуждение.* В 4.30–5.00.

### **Один месяц**

- *День.* Кормление каждые три часа; полтора часа сна каждые три часа.
- *Вечер.* Кластерное кормление в 17.00 и 19.00; кормление во сне в 23.00.
- *Пробуждение.* В 5.00–6.00.

### **Четыре месяца**

- *День.* Кормление каждые четыре часа; дневной сон — три раза, по полтора-два часа каждый, плюс короткий 45-минутный сон в конце дня.
- *Вечер.* Ужин в 19.00, кормление во сне в 23.00.
- *Пробуждение.* В 7.00.

## **Фактор №2: неправильный ритуал отхода ко сну**

«Отход ко сну» — это не событие. Это скорее путешествие, которое начинается с первого зевка вашего малыша и заканчивается тем, что он наконец засыпает глубоким сном. Вы должны понимать, когда для ребенка наступает время сна, и помочь ему постепенно заснуть.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ №2**

Подобные жалобы часто указывают на то, что причиной нарушения сна у вашего ребенка является неправильный ритуал отхода ко сну.

- «Моего малыша нелегко уложить спать».
- «Мой малыш засыпает, а потом неожиданно просыпается через некоторое время — десять минут или полчаса».

**Подходящее время для сна.** Прежде чем помочь малышу заснуть, вы должны определить, когда он будет готов. **Вы знаете, как выглядит ваш ребенок, когда он устал? Реагируете ли вы на это незамедлительно?** Если вы пропустите «окошко в сон», то потом вам будет труднее его уложить.

*План.* Одни младенцы засыпают лучше, чем другие. Обычно это дети с ангельским характером и образцовые. Но даже с ними родителям следует быть наблюдательными, потому что каждый ребенок индивидуален. Так что следите за ним и постараитесь понять, как ведет себя *ваши* *малыш*, когда он устает. У новорожденных, которые пока не контролируют ничего, кроме своего рта, зевок является самым важным показателем. Но при этом малыш может также проявлять нервозность (так часто делают раздражительные дети), нетерпение (реактивные дети) или совершать различные непроизвольные движения. Одни широко открывают глаза (тоже характерно для реактивных детей), в то время как другие скрипят, как старая дверь, а некоторые пищат. К шести неделям, когда малыш более-менее координирует свои движения головой, он может отвернуться от вас или от игрушки, а может уткнуться в вашу шею, если вы несете его на руках. Какими бы ни были его знаки, вы должны реагировать на них незамедлительно. Если вы упустите этот удобный момент или попытаетесь продлить время бодрствования, чтобы ребенок потом дольше спал (очередной миф!), то вам будет труднее научить его засыпать.

### **ВЕДИТЕ ЗАПИСИ!**

Родителям, имеющим трудности с распознаванием сигналов их детей, я предлагаю вести дневник сна. Записи помогут вам развить свои наблюдательные способности. В течение четырех дней записывайте не только то, когда ваш малыш спит и насколько долго, но и то, что он делал перед каждым засыпанием и как выглядел. Я обещаю, что перед вами сразу же возникнет картина, которая, в случае если у вашего малыша есть проблемы со сном, поможет выяснить, почему это произошло.

**Постепенное расслабление.** Если вам без труда удалось определить, что ваш малыш устал, то можете отнести его в кроватку без всякого перехода от бодрствования к сну (даже если он какое-то время еще смотрит пристально на стену). **Каким способом вы до сих пор укладывали его спать днем и вечером? Пеленали ли вы его? Если малышу с трудом удается заснуть, находитесь ли вы рядом?** Ритуал постепенного отхода ко сну — предсказуемый, с повторяемой последовательностью — дает ребенку возможность узнать, что будет дальше, а пеленание позволяет ему почувствовать уют и безопасность. И то и другое, по сути, является сигналом: «Пора переводить стрелки. Готовимся отходить ко сну». Начиная ритуал постепенного перехода ко сну в самом раннем возрасте, вы не только научите малыша умению спать, но также заложите основу доверия на последующие месяцы, когда начнет проявляться сепарационная тревога.

С ребенком в возрасте менее трех месяцев подготовка к дневному или ночной сну обычно занимает не более 15 минут. Некоторым мамам достаточно войти в комнату, задернуть шторы, запеленать и положить малыша, и тот сразу же начнет

ворковать и лепетать — и в конце концов отойдет ко сну. Но, как показывает мой опыт, большинству детей, прежде чем они задремлют, необходимо присутствие родителей, успокаивающих их и помогающих совершить переход от бодрствования ко сну. Некоторым — обычно чувствительным и реактивным детям — требуется еще что-нибудь.

**План.** Мой ритуал «Четыре S» включает этапы Setting the stage (создание обстановки для сна), Swaddling (пеленание — подготовка ребенка ко сну), Sitting (вы сидите спокойно, не совершая никаких движений) и, если необходимо, — Shush-rat method (убаюкивание и легкое похлопывание — дополнительные несколько минут вы своими движениями помогаете нервному или неугомонному ребенку успокоиться и погрузиться в сон).

**Создание обстановки для сна.** Будь то дневной или ночной сон, вы в любом случае создаете подходящую для этого обстановку, перенеся малыша из возбуждающего окружения в более спокойное. Войдите в комнату, занавесьте окна и, если хотите, включите негромкую музыку. Последние минуты перед сном должны быть тихими, сдержанными и спокойными.

**Пеленание.** Пещерные люди пеленали своих младенцев. Представители большинства примитивных культур пеленали своих младенцев. Вашего малыша пеленали в больнице, и вы должны продолжать делать это дома. Лучше всего запеленать малыша *перед* тем, как положить его в кроватку.

В чем смысл? До трехмесячного возраста дети не контролируют движение своих рук и ног. В отличие от взрослых, которые от чрезмерной усталости становятся вялыми и апатичными, дети ведут себя более энергично — совершают резкие движения руками и ногами, машут ими в воздухе, — когда чувствуют себя уставшими. В это время малыш не отдает себе отчета, что видит собственные конечности. А поскольку он встревожен, движущиеся предметы отвлекают и беспокоят его. Так что в некотором смысле пеленание является одной из форм устранения стимуляции из окружающей обстановки. Я рекомендую пеленать ребенка до трех-четырех месяцев, хотя некоторых можно пеленать и до семи-восьми.

### **«МОЙ РЕБЕНОК НЕНАВИДИТ, КОГДА ЕГО ПЕЛЕНАЮТ!»**

Не могу передать, насколько важно взять за привычку пеленать малыша. К сожалению, многие родители возражают против этого. Они считают, что тем самым ограничивают и сковывают ребенка. Вероятно, они сами страдают клаустрофобией и проецируют свои ощущения на сына или дочь. Вы можете сказать, что ваш «ребенок ненавидит, когда его пеленают, и при этом безумно машет руками и ногами». Но такие движения нельзя рассматривать как сознательные со стороны ребенка. Обычно их вызывает чрезмерная усталость и/или излишнее стимулирование активности, что влечет за собой проблемы при укладывании спать. Запеленав малыша, вы помогаете ему успокоиться. Причиной,

по которой мы перестаем это делать примерно в трехмесячном возрасте, является то, в данный период у детей развивается координация движения рук. Впрочем, у некоторых такое происходит к пяти месяцам или позднее (теперь вы понимаете, как важно знать своего ребенка?).

Хотя многих мам обучаю пеленанию в роддоме, некоторые не практикуют его (или не придают ему должного значения), когда возвращаются домой. Если вы уже забыли, как это делается, то вот вам памятка. Разложите одеяло (лучше квадратной формы) одним углом к себе. Загните край, так, чтобы получился прямой сгиб. Поместите малыша на одеяло таким образом, чтобы его шея располагалась на этом сгибе, а головка — за пределами края одеяла. Положите его левую ручку ему на грудь под углом в 45 градусов и подтяните правый угол одеяла ему на грудь, подвернув его под левый бок. Нижней частью одеяла прикройте вытянутые ножки ребенка. Наконец, левый угол подтяните к груди и подверните под правый бок. Ребенка нужно пеленать плотно и аккуратно. Некоторых родителей пугает пеленание, потому что они опасаются, что оно препятствует дыханию и мешает младенцу двигать ножками. Однако исследованиями подтверждено, что правильное пеленание не приводит ни к каким нарушениям. Совсем наоборот, с древних времен эта практика применяется для того, чтобы помочь ребенку заснуть здоровым сном.

В какой-то момент, когда вы уже умело пеленаете ребенка, он начинает высаживать ручки наружу и вертеться. Родители в таких случаях могут сказать: «Он больше не хочет лежать запеленатым, он пытается выбраться». И тогда я спрашиваю: **«И что вы делаете, когда он ведет себя так?»** Одна мама заявила, что пользовалась изолентой, чтобы не позволить малышу раскрутиться! Однако обычно родители говорят, что они в таком случае просто перестают пеленать ребенка. А всего-навсего и маме, и папе следует понять, что, как только у малыша разовьется подвижность, он будет все время двигаться. Некоторые дети начинают это делать в возрасте четырех недель. Они уже могут координировать свои движения шеей и плечами. И если малыш разворачивается, то просто перепеленайте его (но только, пожалуйста, никакой изоляционной ленты!). Позднее, около четырехмесячного возраста, вы можете попробовать оставить одну ручку малыша поверх одеяла, чтобы он шевелил пальчиками и кулачком.

**Спокойное сидение.** Когда ребенок уже запеленат, посидите с ним спокойно около пяти минут, держа его в вертикальном положении. Для совсем маленького младенца лучше всего будет, если вы повернете его к себе, так, чтобы он мог уткнуться лицом вам в шею или в плечо и чтобы не происходило никакой визуальной стимуляции. Не тряслите и не качайте его, не расхаживайте с ним по комнате. Я-то знаю, что многие так делают. Мы видим это в фильмах, видим, что так ведут себя наши подруги. В большинстве случаев качание на руках и потряхивание оказывают стимулирующее действие, а не успокаивают ребенка. И если вы его покачиваете или ходите с ним слишком быстро по комнате, то, наоборот, побудите

его к активности. Как только вы почувствуете, что его тело расслабилось, можете слегка отстранить его от себя. В этот момент ребенок начинает впадать в глубокий сон. Теоретически вам бы надо уложить его в кроватку *прежде*, чем он заснет. Не с каждым малышом это удается, но вы должны поставить перед собой такую цель и стремиться ее достичь. А когда вы пытаетесь его положить, то говорите ему: «Сейчас ты уснешь. Я буду с тобой, когда ты проснешься». Поцелуйте его и положите в кроватку. Поймет или не поймет он смысл ваших слов, но он воспримет их чувствами. Если вы видите, что он утих, выйдите из комнаты и дайте ему возможность самому погрузиться в сон. Если у него нет трудностей с засыпанием, то *вы не должны ждать, когда он заснет*. Если вы его запеленали и он утих, поверьте, что дальше он справится сам. Проведенный Национальным фондом сна Америки в 2004 году опрос (об этом в главе 7) показал, что те дети, что засыпают самостоятельно, лучше спят. Младенцы, которых укладывают в кроватку до того, как они заснули, обычно могут проспать дольше тех, кого положили в кроватку спящими, и вероятность просыпания дважды или трижды ночью у них в три раза ниже.

*Убаюкивание и поглаживание.* Если ваш малыш немного беспокоен или начинает плакать, когда вы его кладете в кроватку, вероятнее всего, он готов ко сну, но ему требуется *физическое воздействие*, чтобы заснуть. И вот здесь есть риск положить начало бессистемному воспитанию. Родители пытаются раскачивать и потряхивать малышей, чтобы успокоить. Я хочу вам предложить другой способ — метод убаюкивания и легкого похлопывания: Вы одновременно нашептываете в ушко малышу «Ш-ш-ш... ш-ш-ш...» и гладите его спинку. Подобное можно применять к детям до трехмесячного возраста, которые сами не могут заснуть. Их такое успокаивает и отвлекает от всего остального. Но надо знать, как это делать.

Ребенок должен лежать в кроватке. Если он не засыпает, положите его себе на плечо и похлопывайте посередине спины ритмичными, как тиканье часов, движениями. Ваши движения должны быть достаточно уверенными. Похлопывайте не сбоку, не в нижней части спины, где находятся почки, а именно посередине.

Делая так, поднесите губы к ушку младенца и начните шептать — медленно, но не слишком тихо: «Ш-ш-ш... ш-ш-ш... ш-ш-ш...» Тяните этот звук, чтобы он был немного свистящим и продолжительным, а не как стук колес поезда. Самое главное — передать малышу чувство уверенности, словно говоря ему: «Я знаю, что делаю». Не будьте слишком робкими или мягкими. Не дуйте малышу прямо в ухо, чтобы не причинить вреда барабанной перепонке; вместо этого направьте звук немного в сторону.

Как только вы почувствуете, что дыхание ребенка становится глубже, а тело расслабляется, тихо уложите его в кроватку, повернув слегка на бок, чтобы у вас был доступ к его спине. Некоторые родители жалуются, что не всегда удобно поглаживать спинку, когда ребенок лежит в кроватке, и что тогда приходится поглаживать его по плечу или груди. Я не считаю, что это эффективно. Я предпочитаю

положить малыша чуть на бок и слегка похлопывать по спине. Если вы его запелали, то вам его легче будет расположить как надо, а чтобы он не переворачивался, можно что-нибудь подложить, например скрученное полотенце. Поместите одну руку на груди младенца и начните слегка похлопывать его по спинке. Затем вы можете наклониться к его уху и пошептать. Если в комнате недостаточно темно, допускается подержать ладонь (не положить, а именно подержать) над глазами ребенка, чтобы исключить визуальную стимуляцию.

Используйте этот прием, когда ребенок уже в своей кроватке. У меня уходит семь-девять минут на то, чтобы малыш успокоился. Впрочем, даже когда он затихает, я продолжаю его поглаживать до тех пор, пока не замечаю, что он сконцентрирован только на этом, и тогда я начинаю похлопывать все медленнее и медленнее и перестаю нашептывать на ушко. Если малыш еще не спит, я продолжаю баюкать его, пока он не задремлет. Если он принимается плакать, то я беру его на руки и точно так же начинаю поглаживать и успокаивать его, положив к себе на плечо. Потом его будет можно опустить в кроватку, продолжая гладить и убаюкивать. Если он начнет снова капризничать, тогда следует начать все *сначала*.

Когда он задремлет, отойдите от кроватки и постойте несколько минут, чтобы проверить, заснул ли он глубоким сном или снова может пробудиться, как это бывает у младенцев. Запомните, что малышам требуется 20 минут, чтобы пройти через три стадии: *окно в сон* (момент, когда вы замечаете признаки, указывающие на то, что ребенок хочет спать, и создаете для этого обстановку); *зона* (глаза малыша затуманиваются, после того как вы его запелали); *постепенное расслабление* (он засыпает). Последняя стадия самая сложная — здесь вам надо хорошо понимать своего ребенка. Если он относится к тому типу детей, которые спят неровно и урывками, то ему потребуется дополнительное убаюкивание и поглаживание.

Часто случается следующее: вы видите, что малыш закрыл глаза, и думаете: «Слава богу, он уснул». Вы перестаете его поглаживать и выскользываете из комнаты, но как только вы это делаете, его тело начинает судорожно подергиваться и глаза широко открываются — ваш малыш проснулся. Если вы слишком быстро покинете комнату, то потом вам придется приходить и уходить в течение полутора часов через каждые 10 минут. И всякий раз вам придется начинать снова двадцатиминутный процесс (если ваш малыш относится к чувствительному, реактивному или раздражительному типу, у вас это займет еще больше времени).

## Фактор №3: бессистемное воспитание

Во введении я подчеркивала, насколько важны в воспитании детей терпеливость, последовательность и понимание родителей. Противоположностью этому является *бессистемное воспитание*. Вы хватаетесь за первое самое удобное решение, потому что вам не хватает терпения, чтобы все продумать. Вы можете чувствовать

за собой вину, полагая, будто нарушение сна у вашего малыша вызвано тем, что вы плохие родители. В таком случае вы, скорее всего, начнете действовать в отчаянии, потому что вам недостает опыта или знаний. Давайте повернемся к проблеме лицом, ведь к детям не прилагается учебное пособие.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ №3**

Подобного рода жалобы часто указывают на то, что причиной нарушения сна у вашего ребенка является *бессистемное воспитание*.

- «Моя малышка не засыпает, пока я ее не покачаю, не покормлю и не положу к себе на грудь».
- «Девочка выглядит усталой, но, как только я начинаю ее укладывать, она принимается плакать».
- «Мой малыш просыпается в одно и то же время каждую ночь».
- «Если ребенок просыпается ночью, я его кормлю, но он редко ест много».
- «Я не могу уложить малыша спать днем больше чем на пол часа или 45 минут».
- «Мой сын по утрам просыпается в пять часов».
- «Ребенок отказывается спать в своей кроватке».
- «Мой малыш просыпается, когда у него выпадает соска».

**Зависимость от вмешательства со стороны.** «Вмешательством» является любое действие или предмет вне контроля ребенка, которое используют родители, чтобы его усыпить. Это один из главных вопросов бессистемного воспитания. Когда я спрашиваю родителей, что они делают, чтобы усыпить ребенка, я обычно задаю следующие вопросы: **«Продолжаете ли вы регулярно укачивать ребенка и ходить с ним на руках? Что вы даете ему — грудь или бутылочку, когда хотите его успокоить? Позволяете ли засыпать у себя на груди, на качалке или в автомобильном кресле? Приносите ли его к себе в спальню, когда он капризничает?»** Если вы отвечаете утвердительно, я обещаю вам, что эти качания, засыпания в машине и прочее еще не раз дадут вам о себе знать. Вы совершаете ненужное вмешательство, когда даете ему грудь, чтобы усыпить, кладете его к себе на живот, держите на стибе руки, берете в свою постель и позволяете засыпать рядом с вами.

Очень часто зависимость от вмешательства со стороны является результатом вынужденных мер. Ребенок слишком устал, плачет в три часа ночи, и папа начинает ходить с ним по комнате. Как по волшебству малыш успокаивается и засыпает. Если вы прибегнете к данному способу хотя бы несколько ночей подряд, у ребенка уже появится потребность в этом, когда ему будет не успокоиться или

не заснуть. Примерно через месяц хождение по ночам приедается отцу и начинает его раздражать, но теперь он *вынужден* делать так, потому что малыш уже без этого не может.

### **ВМЕШАТЕЛЬСТВО ИЛИ ПРЕДМЕТ УТЕШЕНИЯ?**

Вмешательство и предмет утешения — разные вещи. Все зависит от того, в чьих это руках — ребенка или родителей. Вмешательство является выбором родителей. А предмет, который может успокоить, например одеяльце или мягкая игрушка, — это то, что выбирает и принимает сам малыш. Вмешательство обычно имеет место в первые недели после рождения малыша, а предметы утешения малыши не воспринимают почти до шестимесячного возраста.

С пустышкой может быть по-разному: если малыш просыпается каждый раз, когда она выпадает, и требуется, чтобы родители ему ее снова вложили, то это вмешательство. А если малыш продолжает спать дальше без соски, то она для него предмет утешения.

Иногда родители могут прибегнуть к вмешательству, когда им самим это надо. Мама, которая любит прижимать к себе ребенка или кормить его грудью, не видит ничего плохого в том, чтобы уделить еще немного внимания своему капризному младенцу и помочь ему уснуть. Я за то, чтобы держать на руках, утешать и любить ребенка, но следует быть очень осторожными с тем, что вы делаете и когда, а также что вы «внушаете» ребенку. Проблема в том, что когда папа ходит по комнате с малышом на руках, а мама сразу же начинает кормить грудью, чтобы он уснул, то такой ребенок тотчас же получает сигнал и понимает: вот что ему надо, чтобы заснуть. Если вы начнете практиковать вмешательство в случае с новорожденным, он быстро к этому приучится. И к тому времени, когда ему исполнится три или четыре месяца и вы перестанете делать то, к чему он уже привык, то малыш криками станет поднимать вас, чтобы вы предложили ему замену.

*План.* Пока не поздно, продумайте все действия, которые вы собираетесь осуществлять. Захочется ли вам носить на руках по комнате или кормить грудью ребенка, когда ему исполнится пять месяцев? А одиннадцать? А два года? Придется ли вам брать его к себе в постель посреди ночи до тех пор, пока он сам не решит, что ему этого больше не надо? Лучше избегать любого ненужного вмешательства сейчас, чем избавляться от последствий, когда это будет труднее сделать.

Однако если вы уже попали в ловушку, то вот вам хорошая новость: вредные привычки быстрее исчезают в первые месяцы жизни ребенка. Не надейтесь на то, что вам поможет ваше вмешательство, лучше установите ритуал «Четыре S» (см. раздел «Фактор № 2: неправильный ритуал отхода ко сну» в главе 5). Добавьте метод убаюкивания и поглаживания, если малыша требуется дополнительно

успокаивать. На это может уйти три-шесть дней или даже больше недели, но если будете последовательны, вы сумеете отучить его от тех плохих привычек, которые в нем воспитали.

### **ЛУЧ СВЕТА В ТЕМНОТЕ**

#### **ДАЖЕ СОСКУ МОЖНО СЧИТАТЬ ВМЕШАТЕЛЬСТВОМ...**

...если она — в ваших руках. Мама семинедельной малышки написала мне: «Я стараюсь уложить свою дочь Хизер, едва заметив признаки сна, и предварительно успокаиваю ее, как написано в вашей книге. Мне кажется, что, как только девочка оказывается в кроватке или роняет пустышку, она сразу же просыпается, плача... Но она не хочет обратно брать соску. Чтобы Хизер не расплакалась сильнее, я поднимаю ее на руки, чтобы успокоить и посмотреть, все ли у нее в порядке, а потом кладу ее обратно. Она снова плачет... И это всё мы повторяем часами — особенно во время дневного сна. Что делать? Должна ли я позволять ей плакать? Или такое поведение безжалостно?»

Если ребенок может найти и взять соску без помощи родителей, та является предметом утешения. Но в случае с Хизер имеет место вмешательство. Женщина пишет: «Это всё мы повторяем часами». Во-все не Хизер думает: «Надо выплюнуть соску, и тогда прибежит мама и прижмет меня к себе». Скорее, это мать малышки приучила ее просить соску, держа Хизер на руках, пока она не уснет. Действительно, исследование выявило, что, когда новорожденным детям показывали предсказуемые моменты на телевизионном экране, у них возникали ожидания того, что последует за этим. В данном случае мама применяла не только визуальное, но и тактильное стимулирование, и Хизер уже могла предвидеть, что будет дальше. Я рекомендовала женщине полностью отказаться давать соску и начать применять ритуал «Четыре S», находясь больше времени с дочерью, пока она заснет.

**Опасность быстрого реагирования на плач.** То, как спит ребенок — часто ли он просыпается, в одно и то же время ли это происходит, — нередко позволяет определить, что именно родители делали неправильно. Если ваш малыш просыпается очень часто, то я должна выяснить, **сколько раз он просыпается ночью**. Новорожденный, придерживающийся сугубого распорядка, должен делать это не больше двух раз. Если ваш малыш просыпается каждый час или два и мы исключаем голод или недомогание, то имеется большая вероятность того, что именно *вы* совершаете что-то такое, что делает ночное время привлекательным для ребенка. Это тем более актуально, если он перешагнул через шестинедельный порог: его мозг быстрее развивается, и у него начинают возникать ассоциации. Потому если вы каким-то особым образом реагировали наочные пробуждения малыша,

например брали к себе в постель, то он будет всегда ожидать этого, а не получив, станет громогласно заявлять о своем разочаровании.

Не поймите меня неправильно. Ваш ребенок отнюдь не пытается манипулировать вами сознательно — об этом пока рано говорить (подробнее см. в главе 7). Но именно сейчас, в первые месяцы, можно положить начало бессистемному воспитанию. Когда родители говорят: «Он не позволяет...» или «Он отказывается...» — это обычно означает, что они потеряли контроль над ситуацией и следуют за своим ребенком, вместо того чтобы самим направлять его. Еще один ключевой вопрос: **что вы делаете, когда он начинает плакать среди ночи или просыпается слишком рано во время дневного сна? Бежите ли вы сразу к нему? Играете с ним? Берете в свою постель?**

Вам уже известно, что я против того, чтобы позволять ребенку плакать. Тем не менее иногда родители не осознают, что шевеление — это не пробуждение. Если вы ответили утвердительно на какой-нибудь из вышеприведенных вопросов, то, вероятно, вы без надобности спешите в комнату к ребенку и действительно нарушаете его сон. Сам по себе малыш способен снова заснуть, его слишком короткий дневной сон может со временем растянуться, а частыеочные пробуждения станут реже или совсем прекратятся. То же самое с ранними утренними вставаниями, когда родители повторяют ошибку, подбегая к ребенку в пять часов утра со словами «Доброе утро! Мне не хватало тебя всю ночь».

**План.** Прислушайтесь, отреагируйте на плач, но не неситесь стремглав на помощь. Каждый ребенок издает какие-нибудь звуки даже ночью во время глубокого сна. Постарайтесь понять, что за звуки вы слышите. Иногда кажется, будто дети разговаривают сами с собой. Это совсем не плач, и они потом снова погружаются в сон. Если вы услышите своего малыша среди ночи или во время дневного сна, не устремляйтесь к нему сразу же. А если он проснется утром около 5.00, вы, уже зная, что он голоден (а я предполагаю, что вы придерживаетесь режима и контролируете дневные кормления), дайте ему поесть, запеленайте и уложите обратно в 5.30. Побаюкайте на ушко, если потребуется. Не поднимайте его в это время. А потом, уже поздним утром, обратите внимание на свой тон. Не ведите себя так, как будто малыш был вами брошен, а скажите: «Посмотрите-ка, он здесь лежит и забавляется! Какой молодец!»

**Привычка просыпаться.** У взрослых часто имеются привычки, связанные с пробуждением, и так же обстоит у детей. Разница заключается лишь в том, что мы, взглянув на часы и простонав: «О боже, еще только половина пятого, как и вчера», переворачиваемся и засыпаем снова. Некоторые малыши тоже так поступают, другие начинают плакать, и их родители бегут к ним со всех ног. Когда они это делают, то неумышленно закрепляют вредную привычку. Чтобы выяснить, сложилась ли она окончательно, я задаю вопрос: **«Просыпается ли малыш в одно и то же время ночью?»** Если да и если это происходит более двух дней подряд, согласитесь: уже система. Вероятно, вы идете в комнату к малышу и делаете

что-то, что называется вмешательством с вашей стороны. Предположим, качаете ребенка или даете грудь. Возможно, он даже засыпает, но ненадолго, это всего лишь полумера.

### **ПРОСНУТЬСЯ, ЧТОБЫ ЗАСНУТЬ? ТРЕЙСИ, ВЫ ШУТИТЕ!**

Родителей часто шокирует мое предложение применять стратегию «проснуться, чтобы заснуть», когда ночное пробуждение входит в привычку. Установите свой будильник за час до того времени, когда ребенок обычно просыпается. Встав, нежно потолкайте малыша, погладьте его животик, суньте соску в рот — всего этого достаточно, чтобы он оказался в полубодрствующем состоянии. Затем уйдите. Он снова заснет. Так вы получите возможность контролировать ситуацию, а не просиживать ночами в надежде, что привычка исчезнет как по волшебству. (Этого не произойдет.) Разбудив его на час раньше, вы разрушаете то, что вошло у него в систему.

В девяти случаях из десяти ребенка, просыпающегося по привычке, не надо в этот момент дополнительно кормить. Вместо этого распеленайте его при необходимости, дайте пустышку, чтобы успокоить, и утешьте убаюкиванием и поглаживанием. (Примечание: если ребенок не привязан к соске, то я рекомендую давать ее до трехмесячного возраста; большинство детей пустышками не увлекаются.) Сведите стимулирование до минимума. Не качайте. Не переодевайте, если не нужно менять подгузник. Воспользуйтесь ритуалом «Четыре S» и оставайтесь рядом с малышом, пока он не заснет глубоким сном. Вам следует сделать ряд шагов, чтобы искоренить привычку просыпаться. Предположим, что мы исключили такие состояния, как недомогание и дискомфорт. Вы также можете вычеркнуть из списка голод, если увеличили количество пищи во время дневных приемов и добавили кормление перед сном (раздел «Фактор № 4: голод» ниже). Вот вам мой метод «проснуться, чтобы заснуть». Вместо того чтобы лежать и ждать, когда ребенок заплачет, установите будильник за час до того времени, когда малыш обычно просыпается, и *разбудите его* (см. вставку на этой странице). Он не перейдет полностью в бодрствующее состояние, но его глаза могут двигаться под веками, он будет что-то бормотать и шевелиться, так же как и взрослый, если вы прервете его глубокий сон. Делайте так в течение трех ночей подряд.

Я уже слышу, что вы хотите сказать в ответ: «Вы, должно быть, не в своем уме!» Я понимаю, что метод «проснуться, чтобы заснуть» кажется предложением, которое противоречит здравому смыслу, но он помогает! Иногда действительно бывает достаточно всего одной ночи, чтобы привычка исчезла, но я тем не менее рекомендую проделывать это трое суток подряд. Если не поможет, значит, вам следует задуматься, не вызвано ли просыпание по ночам в одно и то же время какой-то

другой причиной. Если вы исключили их все, примените метод «проснуться, чтобы заснуть» в последующие три ночи еще раз.

**Нарушение доверительных связей.** Очень многие родители, которые обращались ко мне с проблемами нарушения сна, пробовали тот или иной метод. Непоследовательность — это одна из форм бессистемного воспитания. Не следует пробовать разные правила на своем ребенке. Моя стратегия сна — «рациональный сон». Это подход, не допускающий крайностей — учитывающий потребности и ребенка, и родителей. В нем нет ничего показного и ничего особенного, необходимо только проявить последовательность. Другие детские специалисты являются сторонниками крайних мер в отношении сна, таких как совместный сон с ребенком или метод постепенного гашения, известный также как «ферберайзинг», он же «контролируемый плач» (когда ребенку позволяет плакать в течение все более долгих периодов). У каждого есть свои положительные стороны, и целая армия родителей может отстаивать свой подход и считать его лучшим. Если какой-нибудь из них вам подошел, прекрасно. Но я подозреваю, что в то время, когда вы читаете эту главу, у вашего ребенка еще имеются трудности со сном. И если вы начали с того, что приучили малыша к своей постели и к своей комнате, а потом бросились в другую крайность, то вполне вероятно, что вы злоупотребили его доверием.

Когда кто-нибудь из родителей говорит мне, что ребенок не любит ложиться спать или ненавидит свою кроватку, я всегда задаю вопрос: **«Где он ночует? В переносной кроватке? В детской кроватке в своей комнате, в комнате с другими детьми или в вашей спальне?»** Когда ребенок противится укладыванию, в этом почти всегда виновны родители, которые с самого начала не приучили его к тому, к чему должны были привыкнуть. Затем я спрашиваю: **«Вам нравилась идея совместного сна с ребенком “в семейной постели”, когда ваш малыш только родился?»** Если вы отвечаете утвердительно, то у меня сразу возникает предчувствие, что вы на самом деле не подумали о реальной стороне дела, а также не определились с тем, в какой момент вам следует перенести ребенка его из своей постели в его собственную кроватку. Если он раньше спал у себя, а потом вы стали брать его в свою постель, потому что вам так было удобнее, то вы определенно перешли к бессистемному воспитанию.

Я не сторонница крайностей. Я не уверена, что в родительской кровати ребенок может развить умение засыпать самостоятельно (и отношениям, существующим между взрослыми, это тоже мешает). А когда вы допускаете, чтобы ребенок плакал в одиночестве, то это может разрушить связи доверия между ним и вами. Наоборот, очень важно приучить малыша спать в своей кроватке и стимулировать его желание идти туда с самого первого дня.

Если же вы практикуете сон в «семейной постели» и вам такое подходит (равно как и вашему партнеру), при этом ребенок хорошо спит, вы можете продолжить подобную практику. Многим родителям такое очень нравится: мама и папа

принимают решение о совместном сне с ребенком, и у них все идет гладко. Мне редко приходилось слышать жалобы от таких родителей, потому что у них нет проблем со сном. Однако некоторые супружеские пары начинают спать вместе с ребенком, потому что кто-то им сказал, что это способствует сохранению тесной связи с малышом (по моему мнению, на самом деле она рождается из постоянной круглосуточной заботы и понимания, тогда ребенок будет привязан к вам, даже если станет спать не с вами, а в собственной кроватке). Другие родители берут малыша в свою постель ради собственного удовольствия. А некоторые, узнав о таком опыте и заинтересовавшись, не заглядывают вперед и не задумываются о том, правильно ли это. По какой бы причине они ни приходили к данной практике, она не пойдет на пользу.

Бывает, родители прибегают к другой крайности: отправляют малыша в его кроватку, в то время как он не умеет сам успокаиваться. Разумеется, что ребенок реагирует на перемены. Он ревет белугой: «Эй, где я? Почему рядом со мной нет теплых тел?» Родители тоже пребывают в замешательстве, потому что не знают, как можно успокоить ребенка.

В такой ситуации я задаю вопрос: **«Оставляли ли вы его когда-нибудь плачущим?»** Я считаю недопустимым позволять малышам плакать даже в течение пяти минут. Ваш ребенок не знает, куда вы ушли и почему внезапно оставили его одного. В качестве аналогии возьмем такой пример: представьте, что вы влюблены и назначаете своему кавалеру дату свидания, а он не появляется два дня подряд. Вы перестанете доверять его словам. Доверие — это основа, на которой строятся отношения. У меня волосы встают дыбом от ужаса, когда родители рассказывают, что их малыш проплакал целый час или два. Некоторые бывают настолько расстроены и плачут так безудержно и долго, что это может вызвать у них рвоту. Другие просто выбрасывают через плач энергию от чрезмерного возбуждения или от голода, тем самым расстраивая вас и доводя до изнеможения. Многие дети, которых оставляли подолгу плачущими, начинают хронически плохо спать, они сопротивляются укладыванию, даже когда приходит время сна, кроватка может вселять в них страх. При этом весь дневной распорядок идет кувырком — нет ни малейших признаков какой-либо системы, и ребенок, измученный и всегда пребывающий не в духе, засыпает во время кормления и в результате не получает ни правильного питания, ни правильного сна.

Если вы применяли что-то из таких крайних методов, а потом переключились на другой, так что ваш малыш стал несчастен, недоверчив и по-прежнему не спит, то вам следует начать все с самого начала: как говорится, возвращайтесь в первую клетку. Установите правильный дневной режим и начните применять ритуал «Четыре S». И — пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста! — не отступайте от него. Вас ждут и такие дни и ночи, когда не все будет идти по плану, на решение этой проблемы может потребоваться три дня, неделя или месяц. Но если вы послушаете мои рекомендации и проявите последовательность в своих действиях, то все получится.

Конечно, общую картину усложняет тот факт, что, если вы оставляли ребенка плачущим, теперь он боится быть покинутым. Поэтому вам следует начать с восстановления доверия. Как только малыш издаст крик, вам следует сразу же вмешаться в ситуацию и посмотреть, что ему требуется. Иначе говоря, вам необходимо проникнуться его настроениями и проявить больше внимания к его потребностям, чем когда-либо. Надо сказать, что детей, которые пережили утрату доверия, труднее утешить. Сначала вы бросали его одного, а теперь вы снова здесь, и ребенок пребывает в замешательстве. Он уже так привык плакать, что, когда вы начали реагировать и проявлять отзывчивость, он может долго оставаться безутешным.

*План.* Будьте готовы к тому, чтобы найти несколько недель на восстановление доверия, даже если вашему малышу всего три-четыре месяца (дополнительные стратегии для детей постарше вы найдете в следующих двух главах, а то, что приводится ниже, подходит до восьмимесячного возраста). Спокойно, не спеша делайте шаги к тому, чтобы показать малышу, что вы всегда рядом. Каждый шаг может занять примерно три дня в неделю, пока ребенок не станет вам достаточно доверять и чувствовать себя комфортно в своей кроватке. Весь процесс растянется от трех недель до месяца (в случае если ребенок слишком напуган и недоверчив, я бы даже забралась к нему в его детскую кроватку — см. раздел «Конкретные случаи для шести — восьми месяцев» в этой главе).

Внимательно следите за признаками, свидетельствующими о том, что ребенок хочет спать. При появлении сонливости начните применять метод «Четыре S», включая убаюкивание на ушко. Запеленайте малыша и, держа его на руках, сядьте вместе с ним на пол, скрестив ноги и прислонившись спиной к стене или к дивану. Когда он утихнет, вместо того чтобы класть его в кроватку, положите его на плотную жесткую подушку, поместив ее на колени. Будьте рядом с ним, продолжайте его похлопывать и поглаживать, пока он не уснет глубоким сном. Подождите еще минут двадцать, а потом распрямите свои ноги, чтобы можно было спустить подушку на пол. Оставайтесь рядом, так чтобы, проснувшись, он увидел вас. Медитируйте, читайте, слушайте аудиокнигу, пользуясь наушниками, или подремлите, лежа поблизости. Вы должны быть рядом с малышом всю ночь. Вам придется пойти на такую жертву ради восстановления доверия между вами.

Во вторую неделю повторите все в той же самой последовательности, но начните сразу с подушки, лежащей на полу перед вами. Когда малыш заснет у вас на руках, положите его на эту подушку. Снова оставайтесь рядом. На третью неделю сядьте на стул вместе с ним, а подушку поместите в детскую кроватку. Когда вы положите малыша на нее, подержите свою руку у него на спине, чтобы он знал, что вы с ним. В течение трех дней стойте рядом до тех пор, пока ребенок не заснет глубоким сном. На четвертый день вы можете убрать руку пораньше, но оставайтесь у кроватки, пока малыш спит. Через три дня начните выходить из комнаты, когда он уснет глубоким сном, но, если он заплачет, немедленно идите к нему. Наконец,

на четвертую неделю вы должны суметь положить его на матрас, а не на подушку. Если не удастся, то используйте подушку в течение недели, а потом попробуйте обойтись без нее еще раз.

Если все это кажется вам муторным и трудным, значит, так оно и есть. Но если вы не предпримете нужные шаги сейчас, чтобы избавить малыша от страха перед кроваткой, то потом будет хуже. Лучше восстановите его доверие *сейчас*.

### **ЛУЧ СВЕТА В ТЕМНОТЕ**

#### **ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЯЗНИ КРОВАТКИ**

Недавно мне пришлось работать с Дейл, мамой шестинедельного малыша, которая неправильно понимала сигналы своего ребенка. Она была уверена, что ночной плач Эфрама связан с проблемой сна. В отчаянии от того, что она и сама не могла выспаться, женщина прибегла к методу контролируемого плача, что еще более усугубило проблему. После двух ночей безудержного плача кроватка стала наводить на мальчика ужас. У него обнаружился недостаточный вес, и Дейл решила, что это из-за страхов. Однако когда я попросила ее проверить выход молока, оказалось, что причиной был голод — Дейл не хватало молока. Я помогала ей увеличить его количество, а также сказала, что она должна покончить со страхом Эфрама и восстановить доверие. Дейл должна была посвятить этому процессу целый месяц, перекладывая заснувшего малыша с подушки, лежавшей у нее на коленях, в его кроватку. По прошествии этого времени Эфрам стал пухленьким радостным малышом.

## **Фактор № 4: голод**

Если младенцы просыпаются среди ночи, то часто такое происходит по причине голода. Но это не означает, что ничего нельзя сделать.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 4**

Приведенные ниже жалобы часто указывают, что причиной нарушения сна у вашего ребенка является голод.

- «Мой ребенок просыпается с плачем несколько раз за ночь и получает полное кормление».
- «Малыш не спит ночью более трех-четырех часов».
- «Ребенок каждую ночь спал по пять-шесть часов, но внезапно стал просыпаться».

**Дозаправка.** Если ночью ваш малыш просыпается через каждый час или два, я бы спросила: «**Как часто его кормят днем?**» Для меня важно выяснить, достаточно ли ему дневного питания, чтобы продержаться ночью. До четырехмесячного возраста кормления должны быть каждые три часа; это не распространяется на недоношенных детей. Если вы кормите реже, ребенку, вероятно, не хватает пищи, чтобы поддержать свои силы, вот он и просыпается ночью, чтобы получить недостающие калории.

Новорожденные не могут вместить много еды в свои крошечные животики, потому они просыпаются каждые три-четыре часа в течение ночи. Данный период может стать очень трудным для родителей, но без этого никак. По мере роста вашего малыша перед вами встает задача удлинить время между ночных кормлениями до пяти или даже шести часов, но в первую очередь надо отменить кормление в 2.00. Если вас тревожаточные пробуждения, особенно если вашему малышу около шести недель или больше — то есть если он достаточно большой, чтобы пропускать одно кормление, — я бы спросила: «**Во сколько он просыпается после последнего вечернего кормления?**» Если он до сих пор начинает плакать в 1.00 или в 2.00, это означает, что ему не хватает калорий для поддержания сил.

**План.** Проверьте, кормите ли вы малыша через каждые три часа в течение дня. Вечером, перед тем как класть его в кроватку, начните давать ему еще немного пищи, проводя «дозаправку» (см. раздел «Полная заправка» в главе 3), которая включает кластерное кормление (дополнительное кормление вечером) и еще одно во сне (в 22.00 или 23.00 — постарайтесь не разбудить малыша).

**Распознавание сигналов голода и реагирование на них.** Голодного малыша необходимо покормить. Общая проблема заключается в том, что родители, особенно в первые несколько недель, склонны интерпретировать каждый плач как сигнал голода. Вот почему я так подробно останавливаюсь на описании криков и языка жестов и тела в своей первой книге. Плач указывает на голод или на боль, вызванную скоплением газов, рефлюксом или коликой. Кричащий малыш может также чувствовать усталость или некомфортную температуру воздуха. Вот почему так важно уметь найти ключ к разгадке. **Как звучит плач и как выглядит ребенок в это время?** Вы поймете, что его животик пуст (даже до первого завывания), если увидите, что сначала малыш облизывает губы, а затем начинает высовывать язык. Ребенок поворачивает голову, как птенец, который ждет корма. Хотя в этот момент он еще слишком мал, чтобы поднести свой кулечек ко рту и пожевать или пососать его, но он может достать до, как я его называю, «треугольника кормления», в верхней части которого находится нос, а в нижней — рот. Он будет делать движения руками, пытаясь дотянуться до треугольника, но, конечно, не сможет в него попасть. Если в ответ на эти телодвижения вы не дадите ему грудь или бутылочку, то услышите голосовой сигнал — сначала кашлеподобный звук из глубины горла, а затем первый плач, вначале короткий, а потом ритмичное и настойчивое «уа-а, уа-а, уа-а».

Конечно, если ваш малыш просыпается среди ночи, плача, вы не увидите визуальных сигналов. Но если вы хорошенко прислушаетесь, даже имея небольшой практический опыт, вы услышите характерные особенности его плача. Если вы не уверены, то сначала дайте пустышку (если вы неоднозначно относитесь к ней, прочтите мои рассуждения далее в этой главе). Если она успокоит малыша, уложите его обратно в кроватку запеленатым. Если же он откажется от соски, значит, причина заключается в голоде или боли.

**Ночью он просыпается в разное время?** Как я объясняла ранее, беспорядочное пробуждение почти всегда указывает на голод. Но, если у вас нет уверенности в этом, последите за ребенком в течение нескольких ночей. Вам также следует задуматься и над другими вопросами, например над следующим.

**Он постоянно не набирает вес?** Меня это всегда беспокоит, если возраст ребенка больше шести недель и особенно если мама кормит грудью в первый раз. Иногда на то, чтобы грудное молоко нормализовалось, могут уйти первые шесть недель. В случае когда малыш не набирает вес, это является признаком того, что он получает мало питания, или что у матери недостаточно молока, или что проблема в сосании.

**План.** Если малыш не набирает вес, проконсультируйтесь у педиатра. Также проверьте выход молока, чтобы исключить вариант с его нехваткой (см. раздел «Вниманию кормящих матерей» в главе 3). Если ребенок то ловит, то отпускает грудь, это также может означать слабое поступление молока. В таком случае вам надо «разрабатывать» грудь, чтобы выходило молоко. Используйте молокоотсос в течение двух минут перед кормлением. Если у ребенка возникают проблемы с сосанием, обратитесь к консультанту по лактации, чтобы знать, не связано ли это с неправильным захватом груди (см. раздел «Вниманию кормящих матерей» в главе 3) или с какими-нибудь анатомическими особенностями, препятствующими правильному отсасыванию.

**Скачки развития.** У вас могут отсутствовать проблемы с кормлением. У вас может быть отличный режим. Однако в возрасте около шести недель, двенадцати недель и в разные периоды впоследствии у вашего малыша станут происходить скачки развития. В течение нескольких дней у него будет расти аппетит, и даже если ребенок спит по пять или даже шесть часов непрерывно, он внезапно начнет просыпаться ночью. Мне поступают тысячи звонков от родителей двух-, трех- и четырехмесячных малышей: «Наш ребенок был настоящим ангелом, а теперь это сущий кошмар! Он просыпается дважды ночью и высасывает молоко из каждой груди. Кажется, что его не накормить». Тогда я сразу спрашиваю: **«Спал ли он когда-нибудь ночью пять-шесть часов подряд?»** И всегда, когда родители говорят, что спал, а потом стал внезапно просыпаться, я уже могу сказать, что это — скачок развития. Вот пример:

«Дамиану двенадцать недель. Я стала укладывать сына спать днем в его кроватку две недели назад. В основном он легко засыпает и спит час-полтора. Неделю назад

я начала укладывать его в кроватку и ночью. Он ложится без плача, но просыпается среди ночи между двумя и тремя часами. Я пеленаю его и даю соску, тогда он засыпает. Однако среди ночи он начинает хныкать, я вхожу к нему и вижу, что он распеленался и соска у него выпала. Я снова вставляю соску ему в рот, и он засыпает. Пока Дамиан спит, я его разворачиваю, думая, что он больше не проснеться. Но это происходит непрерывно. И каждый раз он плачет, пока я не подойду. Я не знаю, что мне делать! Помогите, пожалуйста!»

Это классический пример с нарушением сна, что на самом деле является проблемой кормления. Но так как мама сосредоточена на укладывании малыша в его кроватку, она совсем не принимает во внимание тот факт, что он может быть голоден. Дамиан просыпается через два-три часа, что напоминает режим кормления. Чтобы проверить это, я задала вопросы, касающиеся голода, в том числе уточнила, кормит ли мама его грудью — может оказаться, что Дамиану не хватает ее молока. В любом случае я советую увеличить питание в течение дня.

Именно это волнует большинство родителей. Они не распознают скачок роста или не знают, что следует делать, и начинают кормить малыша ночью, вместо того чтобы добавить ему калорий в *течение дня*. А еда ночью — это частный случай бессистемного воспитания.

*План.* Вот в чем суть сознательного воспитания. Обратите внимание, что именно потребляет ваш малыш днем и ночью. Если вы кормите смесью и он сосет из бутылочки во время каждого кормления, дайте ему больше. Допустим, что у него пять кормлений в день по 110 граммов каждое и он просыпается ночью и выпивает еще такое же количество. Это означает, что днем ему требуется на 110 граммов больше. Не добавляйте никакой другой пищи. Долейте в каждую бутылочку еще по 20–25 граммов.

Если вы кормите малыша грудью, то здесь будет немного сложнее, потому что вы должны послать сообщение своему организму о том, что надо вырабатывать больше молока. В течение трех дней вы должны предпринять все, что в ваших силах, чтобы увеличить количество молока у себя. Это можно сделать двумя способами.

Во-первых, сцеживайте молоко в течение часа после кормления. Даже если у вас получится 30–60 граммов, слейте это «дополнительное» молоко в бутылочку и используйте его как «запас для пополнения» при следующем кормлении. Делайте так в течение трех дней, и уже на третий день ваш организм начнет вырабатывать то дополнительное количество, которое необходимо малышу.

Во-вторых, при каждом кормлении давайте малышу только одну грудь и, лишь когда он ее опустошит, прикладывайте его ко второй. После того как малыш высосет молоко из второй груди, снова перейдите к первой. И хотя вам станет казаться, что там уже ничего нет, организм всегда будет производить молоко взамен того, что высасывает малыш (именно так делают кормилицы). Пусть он пососет

несколько минут из одной груди, а потом несколько минут — из другой. При таком подходе кормления будут немного дольше. Но это станет стимулировать выработку вашим организмом большего количества молока.

**Использование пустышки.** Иногда родители говорят: «Мой ребенок хочет есть всю ночь». В таком случае я всегда подозреваю, что они путают сигналы голода с инстинктивной потребностью малыша сосать. Чтобы это выяснить, я задаю вопрос: **«У вашего ребенка есть соска?»** Некоторые считают, что она нужна только в качестве дополнительного средства утешения, но я — целиком за использование ее в этом возрасте. Соска-пустышка помогает успокоить ребенка. Иногда у детей вырабатывается привыканье к ней (см. врезку «Даже соску можно считать вмешательством...» выше в этой главе), и в таких случаях я рекомендую родителям прекратить ее использование. Тем не менее, как показывает мой опыт, дети сами сосут пустышку, чтобы заснуть, и как только они попадают в Страну Грез, соска вываливается, а они продолжают мирно спать. Давать ее, если ребенок просыпается рано во время дневного сна или в середине ночи, — хороший способ проверить, действительно ли малыш голоден или у него просто есть потребность сосать.

Родители иногда приходят в ужас и сопротивляются. «Я не хочу, чтобы мой ребенок ходил повсюду с этой штукой во рту», — заявила одна мама. Я живо согласилась с ней. Я бы никогда не стала давать соску малышу в четырехмесячном возрасте или старше, если до этого времени он ею не пользовался. Но ее младенцу было две недели — до «рождения повсюду» ему было еще очень далеко. И хотя я советую родителям начинать отучение от соски в возрасте трех-четырех месяцев или позднее (особенно если вы ограничили область ее использования только детской кроваткой), малышам более раннего возраста *требуется* дополнительное сосание. Они еще не находят свои пальцы, поэтому пустышка во рту является для них единственным способом самоутешения.

Родители, которые противятся тому, чтобы давать соску в первые месяцы жизни ребенка, придерживаются неправильного принципа. Если малышу дают сосать только грудь или бутылочку, то он либо сосет неэффективно, либо его приходится кормить слишком часто. И тогда мама в конце концов оказывается вынужденной позвонить мне и сказать: «Не могу отнять ребенка от груди — он сосет уже целый час». Если малыш не делает никаких усилий, чтобы сосать, значит, он использует это время не для того, чтобы поесть, а ради самого процесса. У малыша, пытающегося заснуть и успокоить себя, инстинктивно начинаются сосательные движения. Кажется, будто он голоден, а на самом деле он просто пытается заснуть. Неправильно считав сигналы, мама предлагает ему грудь или бутылочку. Это успокаивает ребенка, но он съедает не много, потому что на самом деле не голоден, а просто хочет сосать. Оба случая являются примерами начала бессистемного воспитания. Тот малыш, которого кормят целый час, станет «любителем быстро перекусить». А тот, которому постоянно дают грудь, чтобы успокоить перед сном, будет зависимым от этого и не сможет засыпать без груди.

## Фактор №5: чрезмерное возбуждение

В состоянии перевозбуждения или чрезмерной усталости ребенок не может заснуть, а если и засыпает, то спит прерывисто. В такой ситуации лучшим средством, чтобы усыпить его, может стать применение ритуала постепенного перехода ко сну, как только вы заметите первый зевок или первое судорожное подергивание (об «окошке в сон» см. в разделе «Фактор №2» в этой главе).

**Нарушения дневного сна.** Дневной режим сна позволяет определить, что сыграло роль в нарушениях ночного сна — был ли малыш чрезмерно возбужден или слишком устал. **Стал ли его дневной сон короче или младенец всегда спал меньше 40 минут?** Если дневной сон ребенка всегда был недолгим, это может иметь отношение к биоритмам. А если каждый такой сон короток, но малыш не капризничает днем и хорошо спит ночью, тогда вообще не о чем волноваться. Однако если режим дневного сна изменился, значит, ребенок был перевозбужден днем. В таком случае он и ночью не сможет спать как следует. Помните: хороший сон способствует хорошему сну. В отличие от взрослых, которые от усталости засыпают, дети становятся более возбужденными, если они мало спали (так что не старайтесь продержать ребенка подольше без сна в надежде, что он потом спит лучше или дольше).

Вот типичное письмо: «Моему ребенку три месяца. Каждый раз, когда я укладываю его днем спать в его кроватку, он или сразу же начинает плакать, или просыпается через 10–20 минут. Что тут предположить?» Некоторые дети в возрасте от восьми до шестнадцати недель могут вздрогнуть 20–40 минут, чтобы набраться сил. Если малыш уравновешен в часы бодрствования и хорошо спит ночью, то ему просто требуются такие короткие периоды дремы (простите, я знаю, что вам хочется, чтобы дети спали подольше!). Но если ребенок находится не в духе после дневного сна и ночью спит прерывисто или время от времени плачет, то дневной сон очень короткой продолжительности указывает на наличие проблемы. Вероятно, малыш слишком возбужден, и когда он примерно через 20 минут глубоко засыпает, то его возбужденный организм будит его. Часто родители непредумышленно еще больше способствуют этому, когда сразу же бегут к малышу и заключают в объятия, вместо того чтобы позволить ему самому снова заснуть.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ №5

Жалобы такого рода часто указывают на то, что причиной нарушения сна у вашего ребенка является перевозбуждение.

- «Мой малыш с трудом засыпает».
- «Ребенок постоянно просыпается или спит прерывисто, ночью часто плачет».
- «Сына можно уложить днем только с боем».

- «Малыш засыпает, но потом неожиданно просыпается через несколько минут».
- «Он не хочет ложиться днем, а если и засыпает, то максимум на 40 минут».
- «Мы только что стали ходить в детскую группу, и ребенок стал плакать по ночам».

**План.** Обратите внимание на то, чем вы занимаетесь днем, особенно после полудня. Постарайтесь, чтобы не было слишком много общения или суеты. Перед тем как ложиться спать вечером, а также перед дневным сном постарайтесь не вызывать излишней активности у малыша — даже яркие цвета или забавы типа «Забодаю, забодаю!» могут его возбудить. Важно больше времени посвятить процессу релаксации (см. раздел «Фактор № 2: неправильный ритуал отхода ко сну» в этой главе), включая метод убаюкивания и поглаживания. Возбужденных детей придется успокаивать в два раза дольше. Они не погружаются в сон — они вздрагивают, когда спят, и могут внезапно пробудиться от этого. Оставайтесь рядом, пока не увидите, что малыш заснул глубоким сном (подробнее см. в разделе «Немного о дневном сне» главы 6).

### НАЧНИТЕ СЕЙЧАС СОЗДАЙТЕ ТИХУЮ ГАВАНЬ

В наше время родители хотят, чтобы их дети были более развитыми, чтобы они знали названия цветов и смотрели все образовательные видеопрограммы. Неудивительно, что дети оказываются перевозбужденными. При таком стремительном темпе развития необходимо найти тихую гавань для вашего малыша. В течение дня надо следить, чтобы его активность была сдержанной, неторопливой и он мог наблюдать за подвешенной музыкальной каруселью, обнимать свою мягкую игрушку или вас. Давайте ему спокойно полежать в кроватке. Покажите ему, что это удобное место, где можно тихо играть, а не только спать. Пройдут месяцы, и ваши старания окупятся, когда малыш станет более подвижным.

**Упустить момент.** Я обнаружила, что родители иногда игнорируют сигналы малыша о том, что он хочет спать. **Часто ли вы не укладываете ребенка сразу, думая, что он потом будет спать дольше?** Это один из наиболее пагубных мифов. На самом деле, если вы передержите малыша, пропустив «окошко в сон», и допустите, чтобы он попал в «зону повышенной усталости», он не только не станет спать дольше, его сон будет тревожным и, вполне вероятно, закончится преждевременно.

**План.** Придерживайтесь режима. Наблюдайте за сигналами ребенка. Если его дневной сон станет стабильным, это принесет радость вам обоим. Если изредка вам случится сбиться с режима, ничего страшного не произойдет. Вы должны знать своего ребенка. Если он по типу темперамента чувствительный, раздражительный или реактивный, то не стоит отходить от режима.

**Общаешься ли вы с ребенком и/или имеете ли возможность — вы либо ваш супруг — видеть его только после работы?** Я понимаю, как тяжело для работающих родителей целый день находиться в разлуке с малышом. Но было бы эгоистично по отношению к ребенку ставить его в зависимость от графика работы родителей. Если вы как можно дольше не даете ему спать, есть вероятность, что время, проведенное вместе, не доставит вам удовольствия, потому что малыш устанет и будет не в духе. Если вы и ваш супруг хотите проводить больше времени с ребенком, придите домой пораньше или выберите другое время, чтобы побыть с ним вместе. Чем бы вы ни занимались, никогда не лишайте ребенка сна.

**Нарушения развития.** Перевозбуждение часто связано с физическим развитием. Растущее тело ребенка не дает ему спать спокойно. **Были ли у вашего малыша в последнее время какие-нибудь достижения в физическом развитии — стал ли он, например, крутить головой, находить свои пальчики, переворачиваться?** Родители часто жалуются: «Я кладу ребенка на середину кровати, а через несколько часов он плачет. Я вхожу, а он закатился в угол. Не мог ли он удариться головой?» Да, мог. А иногда мне говорят, что ребенок прекрасно спал, пока не стал переворачиваться. Происходит следующее: когда родители кладут ребенка рядом с собой — и даже если запеленывают его, — ему удается перевернуться с боку на спину. Проблема заключается в том, что он не в силах перевернуться обратно в свое первоначальное положение и от этого может проснуться и раскапризничаться. К тому же дети еще полностью не координируют свои движения в столь раннем возрасте и способны сами себя растревожить движениями конечностей. Они высовывают руки из-под одеяла, тянут себя за уши и за волосы, тычут себя пальцами в глаза — и не понимают, что делают это сами. Дети скребут по простыне своими маленькими пальчиками, и шум может их разбудить. Они начинают понимать, что уже умеют производить тихие звуки, которые одновременно и забавляют их, и беспокоят.

**План.** Смотреть, как ребенок начинает управлять своим телом, — очень увлекательно. Вы не сможете, да и не захотите остановить процесс развития. Однако будут такие моменты, когда физическое развитие станет мешать малышу спать. Частая проблема — это умение переворачиваться. Подкладывайте малышу что-нибудь под бок, например скрученные полотенца, чтобы удержать его в неизменном положении. В течение дня вы могли бы поучить его переворачиваться другим способом, но на это с шансами уйдет целых два месяца. Какие-то изменения вам просто надо пережить. Последствия других можно исправить с помощью пеленания.

**Повышенная активность.** По мере того как тянется день, дети все больше и больше устают от регулярной активности, такой как переодевание, осмотр окружающей обстановки, лай собаки, звонок в дверь и гул пылесоса. К трем или четырем часам дня они уже совсем вымываются. А теперь прибавьте сюда ту активность, которая доступна в наше время. Всего этого слишком много для малыша. **Сильно ли возбуждается ваш ребенок в течение дня? Ввели ли вы какие-нибудь новые виды активности? Если да, то появились ли нарушения сна в отдельные дни?** Перевозбуждение у детей часто становится причиной нарушения сна («Мы только что начали ходить в детскую группу...»). Если малыш очень любит играть в группе со сверстниками или ему нравятся музыкальные занятия, то вы можете решить, что из-за этого он плохо спал сегодня днем. Но если излишняя активность вызывает нарушение сна у ребенка не только в один конкретный день, то тогда вам необходимо ее пересмотреть. Для чувствительных малышей, особенно восприимчивых к стимулированию, детская йога и т. п. может оказаться не лучшим занятием. Подождите несколько месяцев, а потом попробуйте сначала. Одна мама сказала мне, что ее ребенок проплакал все время, пока они были в группе «Я и моя мама». Вот это как раз и является сигналом.

**План.** Если повышенная активность влияет на сон вашего ребенка, не выходите из дома после 14.00–15.00. Я понимаю, что такое не всегда возможно. Я не исключаю, что у вас есть старший ребенок и вам надо выехать за ним в 15.30. Если это так, то вам придется смириться с тем, что малыш может уснуть в автомобиле по пути туда и обратно и, вероятно, не будет так хорошо спать, как спал бы в своей кроватке. Тут ничего не поделать. Разве что оставить его спать в автомобильном кресле, считая, что это и есть дневной сон. А если ребенок капризничает в машине — некоторые дети не любят спать в автомобильном кресле, — вы должны успокоить его дома и попытаться заставить заснуть хотя бы на 45 минут в конце дня перед ужином. Это не повлияет на его ночной сон. На самом деле ребенок будет спать еще лучше.

## Фактор № 6: дискомфорт

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ № 6

Такие жалобы часто указывают, что причиной нарушения сна у вашего ребенка является дискомфорт.

- «Моего сына с трудом удается уложить спать».
- «Ребенок часто просыпается ночью».
- «Малыш засыпает, но потом просыпается через несколько минут».

- «Он засыпает только сидя, например в автомобильном кресле или в качалке».
- «Мой ребенок кажется усталым, но, как только я начинаю укладывать его, он принимается плакать».

Дети плачут от голода или от усталости, но они также плачут от боли, от неудобств (слишком жарко или холодно) или от недомогания. Вопрос: так в чем же дело?

**Ищем признаки дискомфорта.** Как я все время повторяю, правильный режим позволяет определить причину плача вашего ребенка на основании реальной ситуации. Однако вам потребуется и ваша наблюдательность. **Как звучит плач и как малыш выглядит в это время?** Если он корчит гримасы и тело его напряжено, если он подтягивает ножки и много вертится во сне или при попытках заснуть, то все эти признаки могут указывать на боль. Плач становится более пронзительным и высоким, чем при голоде. Но ребенок кричит по-разному при скоплении газов и при рефлюксе. И способы, позволяющие его успокоить, тоже будут разными.

Необходимо помнить, что в этом возрасте малыши обычно не плачут по причине бессистемного воспитания — потому что им что-то надо. На самом деле если ребенок плачет, когда вы укладываете его, то бессистемное воспитание тоже может быть тому причиной. Малыш привык к тому, что родители постоянно носят его на руках, и он ждет этого, когда его укладывают спать. Однако, если малыш кричит, когда вы кладете его в кроватку, причиной может быть и рефлюкс. При горизонтальном положении тела кислота в желудке поднимается и начинает жечь пищевод. **Засыпает ли ваш малыш только в автомобильном кресле, качалке или на детском стульчике?** Как я уже объясняла, одним из опасных факторов возникновения рефлюкса у ребенка является сон в вертикальном положении. Проблема в том, что, привыкнув спать таким образом, дети не могут заснуть по-другому.

**План.** Если вы предполагаете, что боль в пищеварительном тракте не дает малышу заснуть или будит его во время сна, перечитайте раздел «Болезненное кормление» в главе 3, где сказано о различиях между коликой, скоплением газов или рефлюксом и даны рекомендации о том, что надо делать при каждом таком состоянии (также см. раздел «Порочный круг рефлюкса» в конце данной главы). Вместо того чтобы приучать ребенка к качанию, носить на руках или ставить автомобильное кресло в детскую кроватку, сделайте все возможное, чтобы кроватка казалась ему самым удобным местом. Приподнимите ее, подобно пеленальному столу. Сделайте из одеяльца пояс-кушак, оберните вокруг малыша и заверните его в еще одно одеяло. Такой пояс поможет облегчить боль более щадящим способом, чем укладывание спать на живот, что очень часто практикуют родители детей, у которых есть рефлюкс.

**Запор.** Подобно пожилым людям, которые только и делают, что сидят и смотрят телевизор, младенцы в раннем возрасте имеют ограниченную подвижность, поэтому у них возникает запор, что тоже может нарушить сон. **Сколько раз в день малыш ходит по-большому?** Если вы ответите, что он не делал этого в течение трех дней, тогда я задам еще один вопрос: «Вы кормите грудью или смесью?» Дело в том, что в первом и во втором случае слово «нормально» означает разные вещи. Если при кормлении смесью стул у малыша бывает раз в три дня, вероятно, у него запор. При кормлении грудью подобная проблема возникает не так часто, дети какают почти после каждого приема пищи, но может случиться и так, что вы не увидите этого ни разу в течение трех-четырех дней. Такое вполне нормально. Все грудное молоко усвоилось и пошло на формирование клеток тела. Если малыш, которого кормят грудью, плачет без видимой причины, поджимает колени к груди и вам кажется, что он испытывает дискомфорт, то это тоже может означать запор. Если у ребенка вспучен животик, если он меньше ест, а его моча — едкая и имеет темно-желтый цвет, то перед вами, скорее всего, признаки обезвоженности организма.

**План.** Если вы кормите малыша смесью, проконтролируйте, чтобы он получал в день по меньшей мере дополнительные 110 граммов воды, смешанной со сливовым соком (три части к одной соответственно). Давайте по 25–30 граммов через час после каждого кормления (проверьте также, в правильном ли количестве воды вы разводите питательную смесь, см. врезку «Если вы кормите из бутылки — прочтите это!» в главе 3). Кроме того, помогут движения ногами, как при езде на велосипеде.

В случае если ребенка кормят грудью, пользуйтесь тем же средством. Но вам следует понаблюдать, чтобы выяснить, действительно ли это запор. Вы можете обратиться к педиатру и узнать, нет ли каких-либо других проблем.

**Дискомфорт, когда ребенок мокрый.** До двенадцати недель многие младенцы не плачут, когда они мокрые, особенно если на них надеты одноразовые подгузники, впитывающие влагу. Тем не менее некоторые дети — особенно раздражительные и чувствительные по типу темперамента — уже в раннем возрасте начинают просыпаться, почувствовав, что они мокрые.

**План.** Переоденьте ребенка, распеленайте и успокойте, затем снова положите. Накладывайте много крема, особенно на ночь, чтобы предохранить кожу от воздействия мочи.

**Термический дискомфорт.** Пока младенцу не исполнится двенадцать недель, родители должны регулировать температуру воздуха. Малыш показывает знаками, когда ему слишком жарко или холодно. **Вы чувствуете, какое у него тело, когда он просыпается, — влажное или холодное?** Потрогайте его конечности. Положите руку на нос и лоб. Если они холодные, значит, малыш замерз. **Потный ли он, когда просыпается, или даже мокрый насекозы?** Если он мокрый, от этого все тело может оказаться холодным. С другой стороны, некоторые дети перегреваются

даже зимой. У кого-то летом руки, ноги и голова бывают влажными. Мерзнувшие дети сжимают кулаки и подгибают пальцы ног.

*План.* Повысьте или понизьте температуру в комнате ребенка. Если ему холодно, заверните его во второе одеяло или в более теплое и успокойте его. Можно надеть еще одни носки. Если ребенок лягается в одеяле и делает так постоянно, то надевайте на него байковую ночную пижаму, которая будет его согревать всю ночь.

Если малыш теплый и влажный, никогда не кладите его в кроватку рядом с кондиционером. Когда на улице жарко, можно поставить вентилятор у открытого окна, чтобы он дул не прямо на малыша. (Впрочем, насекомые куда хуже, чем жара. Установите сетку на окно.) Не надевайте нижнюю рубашку под пижаму. Заворачивайте малыша в легкое одеяло. Если ничто не помогает, то вы можете прибегнуть к тому, что мы делали с малышом Фрэнком, которому по природе было так жарко, что у него промокала насквозь пижама. Мы пеленали его нагишом, оставляя только в подгузнике.

## Шесть переменных факторов: который будет первым?

Я уже говорила, что шесть переменных факторов не имеют определенной последовательности. Многие накладываются один на другой. Например, когда родители не соблюдают режим, у них нет и последовательного ритуала отхода ко сну. И если малыш чересчур возбужден или слишком устал, я всегда считаю, что в некоторой степени на этом оказывается также и бессистемное воспитание. На самом деле довольно часто нарушения сна могут быть вызваны двумя, если не тремя или четырьмя переменными факторами. И когда такое происходит, родители спрашивают, с чего в первую очередь начинать.

Вот пять практических рекомендаций.

- 1. Не имеет значения, какие еще факторы действуют и какие еще шаги вы должны предпринять, установите режим или придерживайтесь уже существующего, а также последовательно выполняйте ритуал отхода ко сну.** В сущности, в случае с любым ребенком, у которого имеются проблемы с засыпанием или со сном, я рекомендую применять метод «Четыре S» и оставаться рядом с малышом до тех пор, пока он не погрузится в глубокий сон.
- 2. Внесите изменения в дневной распорядок, прежде чем приступать к устранению проблем с нарушением ночного сна.** Никому не нравится подниматься среди ночи. Изменение дневного распорядка может решить проблему с нарушением ночного сна, избавив вас от принятия каких-либо дополнительных мер.

3. **Начинайте с самого срочного.** Воспользуйтесь здравым смыслом. Если, например, вы считаете, что малыш просыпается от недостатка у вас грудного молока или из-за того, что у него происходит скачок роста, то в первую очередь вы должны давать ему больше пищи. Если у него что-то болит, ничто не поможет, пока ребенок не будет избавлен от дискомфорта.
4. **Проявите терпение и понимание.** При решении проблем с нарушением сна требуется терпение и понимание. Первое вам необходимо для осуществления изменений. На каждый шаг потребуется не меньше трех дней, а то и больше, если между вами и ребенком нарушены связи доверия. Вам необходимо понимание, чтобы точно распознавать признаки сна у ребенка и его реакцию на изменение режима.
5. **Ожидайте некоторого регресса.** Родители звонят и говорят: «У него все шло отлично, но теперь он снова стал просыпаться в четыре часа утра». Это типично (особенно для маленьких мальчиков). Начинайте все сначала. Однако — пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста! — не меняйте правила для своего ребенка. Начав применять какую-нибудь из предложенных мною стратегий, не прерывайте ее и, если потребуется, повторяйте ее сначала.

Чтобы вы увидели, как я понимаю эти рекомендации, я продемонстрирую ряд случаев из реальной жизни. Я взяла их из полученных мною писем (имена и детали изменены). Если вы дочитали главу до этой страницы (вместо того чтобы сразу забраться в конец книги, как я иногда делаю), то вы могли бы и самостоятельно выделить наиболее весомые фразы в каждом разделе и найти решения проблем вместе со мной.

## Когда помощи слишком много

Помните, что в первые месяцы мы учим детей засыпать. Если вы уже применяли какие-нибудь методы, то на внесение изменений в них вам потребуются недели или целый месяц. Иногда родители пребывают в растерянности и не знают, как мама малыши Хейли, когда же их участие закончится и ребенок начнет все делать сам.

«Мы прочли вашу книгу, она нам понравилась, особенно после нашего разочарования некоторыми методами, рекомендующими “накричаться”. Малышке Хейли девять недель. Она уже умеет спать днем благодаря вашим подсказкам — прежде она этого не делала — и теперь проводит ночью во сне шесть-семь часов, что для нас настоящая радость.

Иногда Хейли засыпает сразу. Но чаще — нет, она немного капризничает и колотит ручками и ножками. Эти движения не дают ей успокоиться или будят ее, если

она уже заснула. Чтобы помочь ей, мы часто заворачивали ее от пояса до кончиков ног (либо полностью, когда она уставала или была слишком возбуждена). Мы оставались рядом с девочкой, убаюкивали ее, ритмично поглаживая ей животик. Обычно это помогало. Нас беспокоит, что днем она способна заснуть только при нашем участии. Ночью у нее нет никаких проблем.

Когда нам следует перестать помогать? Если она не плачет, а лежит с широко открытыми глазами и никак не засыпает, следует ли нам уйти? Что нам делать, если девочка заплачет? Трудно сказать, когда закончится наша работа и Хейли сама начнет все делать».

Когда малыш нуждается в поддержке, мы ее оказываем. Меньше всего беспокоясь о том, что мы его «испортим», мы пристально следим за его сигналами и спешим на помощь по первому зову. И нам следует проявлять упорство. В данной ситуации родителям не *так уж и много* приходится делать — им всего лишь надо остаться и побывать с малышкой, пока она не заснет. Думаю, что те методы, которые они применяли, подорвали ее доверие к папе и маме. Хейли не уверена в том, что они останутся с ней рядом ради нее. Если она капризничает и колотит ручками и ножками, это означает, что она переутомлена и перевозбуждена. Мама, наверное, проводит слишком много стимулирующей активности перед дневным сном и, может быть, не делает соответствующего ритуала для перехода от бодрствования ко сну. Я бы предложила пеленать малышку всегда, причем не до пояса, а полностью. (Не забывайте, что младенцы до трех месяцев не осознают, что их ручки являются частью их тела, и когда они утомляются, то начинают ими размахивать, мешая себе!) Похоже, что Хейли хочет чувствовать себя в безопасности и ей требуется дополнительное утешение. Если родители от этого откажутся сейчас и перестанут тратить время перед каждым засыпанием, дневным и ночным, тот они пожалеют в последующие месяцы.

## Не применяйте метод PU/PD до трех месяцев!

Некоторые родители, прочитав о моем методе «взять на руки / снова уложить» (PU/PD, см. следующую главу), начинали применять его к малышам до трехмесячного возраста. Но для столь маленьких детей он не подходит, потому что является слишком стимулирующим. Это метод, который помогает детям научиться успокаиваться самостоятельно. Младенцам в раннем возрасте подходит только метод убаюкивания и поглаживания. Обычно, когда PU/PD начинают применять в слишком раннем возрасте, еще сильно влияние бессистемного воспитания и других переменных факторов. Родители хватаются за все, что способно помочь, не осознавая того, что ребенок еще не готов к этому в силу своего физического развития.

«Мой малыш, как называет таких детей Трейси, является ребенком-ангелом. Ему около четырех недель. Когда я укладываю его спать днем, он легко засыпает через 10 минут, но потом просыпается, много капризничает и вертится. Уже почти неделя, как он научился переворачиваться сам — при этом он все время умудряется выпутываться из одеяла. Он так сильно возбуждается, что мне приходится его брать его на руки и снова укладывать в течение часа и больше, чтобы усыпить. Иногда он беспокойно дремлет днем до очередного планового кормления. Что я должна делать? Большую часть времени у него все хорошо, а здесь — полное разочарование».

Метод PU/PD способен ухудшить ситуацию, потому что дети возбуждаются, когда вы берете их на руки. К тому же мама может делать это неправильно — например, если она берет его, а потом позволяет ему заснуть у нее на руках. Потом, когда она укладывает ребенка, он вздрагивает и просыпается. Если так, то это пример бессистемного воспитания. Я бы посоветовала ей все проделать с самого начала и прибегнуть к ритуалу «Четыре S». Ведь ее сын легко засыпает днем, а потом начинает вертеться. Мне это говорит о том, что в течение 10 минут, как описывает его мама, он погружается в первые стадии сна, а потом она выходит из комнаты. А ей следует побыть рядом с ним дополнительные 10 минут и убедиться в том, что он глубоко заснул. Она должна стоять у кроватки, поглаживать ребенка, если он внезапно снова откроет глаза, а также держать свою руку на уровне его глаз, чтобы избежать визуального стимулирования — в таком случае я гарантирую, что он снова заснет и будет спать. Но каждый раз, когда цикл прерывается, матери следует начинать его сначала. Если она сейчас не найдет на это времени, то малыш покинет ряды ангелов!

## Сначала — более важное

Как я говорила в начале этой главы, проблемы нарушения сна могут быть вызваны многими причинами. Естественно, что родители приходят в отчаяние. Одни думают, что сделали что-то неправильно, другие так не считают. Независимо от этого, мы должны выяснить, с чего начать. Следующее письмо от Морин прямо-таки предназначено для книги.

«Дилан беспокойно спал все семь недель своей жизни. Началось с того, что он перепутал день и ночь. С самого начала ему не нравилось спать в переносной кроватке, и он проплакал больше часа, когда находился в ней, и даже если я применяла метод “взять на руки / снова уложить”, это не помогало. Мальчик сопротивляется, когда его укладывают спать, а если ему удается заснуть, то через пять, десять или пятнадцать минут он вздрагивает и просыпается, а потом не может снова заснуть. Ему хочется, чтобы его держали на руках, прижимая к себе весь день и всю ночь,

только тогда он засыпает. Ситуация становится все хуже — теперь он не спит даже во время поездок в машине или в прогулочной коляске. Мне нравится ваш подход, и я хочу, чтобы Дилан мог засыпать самостоятельно и иметь здоровый сон. Я прибегала ко многим рекомендациям из вашей книги, но похоже, что они не подходят Дилану (мне кажется, что он относится к описанному вами типу реактивного ребенка). Ему необходим режим сна, но никогда не знаешь, будет ли он спать днем».

На протяжении всего письма видно, что Морин потакает своему малышу («мальчик сопротивляется», «ему хочется», «ему не нравилось», «никогда не знаешь, будет ли он спать»). Она избегает брать ответственность за то, что *сделала* сама, чтобы поведение ее ребенка стало таким.

Ожидания Морин немного завышенные. Она написала, что ее сын перепутал день и ночь. У всех детей изначально заложен двадцатичетырехчасовой цикл, и если родители не научат их отличать день от ночи, то как малышам увидеть эту разницу? Морин пишет, что Дилан не может снова заснуть, но, насколько я вижу, его попросту никто не научил! Его научили другому: тому, что сон — это когда тебя держат на руках и прижимают к себе. Настоящим откровением для меня стали слова Морин о том, что Дилан проплакал больше часа. Оставив мальчика плакать одного так долго, она разрушила узы доверия. Я не вижу ничего странного в том, что его теперь трудно успокоить. Нанеся обиду вдобавок к травме, родители еще и применяли всякого рода неправильное вмешательство: держали мальчика на руках, укладывали в прогулочную коляску и возили в машине. Неудивительно, что ситуация ухудшилась. И тот факт что, ребенок вздрагивает и просыпается через пять, десять или пятнадцать минут, говорит мне о том, что он чрезмерно возбужден.

Другими словами, с самого первого дня к Дилану не прислушивались. Его плач — это его способ разговаривать с родителями, но они не обращали внимания и не отвечали на его «обращения». Если он плакал, потому что с самого начала ему не нравилось спать в переносной кроватке, почему папа с мамой не задумались, что можно предложить взамен? Некоторые дети, особенно чувствительного и реактивного типа, очень восприимчивы к окружающей обстановке. Может, ему был неудобен матрас, который находится в переносной кроватке. Я уверена, что ребенок набирал вес и начинал обращать внимание на то, что его окружало, а поэтому становился все более беспокойным.

В итоге, вместо того чтобы слушать Дилана и реагировать на его плач, родители применяли то одно, то другое временное средство. Мама, наверное, прибегала к методу PU/PD, который не подходит для такого маленького ребенка. Итак, с чего начинать? Понятно, что мама должна начать с установления режима — пробуждение каждые три часа в дневное время для кормлений поможет решить проблему с перевернутыми днями и ночами. Но сначала Морин должна перестать укладывать Дилана в переносную кроватку, которая ему неудобна, и одновременно приступить

к восстановлению доверия. Ей следует прибегнуть к методу с подушкой, о котором я писала выше в этой главе, и постепенно начать приучать мальчика к детской кроватке. Родителям следует попробовать ритуал «Четыре S» — создание условий для сна, пеленание, сидение с ним и убаюкивание — *при каждом укладывании спать, а не только ночью*. И всякий раз кто-нибудь должен оставаться рядом с Диланом до тех пор, пока он не заснет.

Другой типичный вариант возникает под воздействием множества переменных факторов, когда родители следуют за своим ребенком, вместо того чтобы соблюдать режим. Ребенок находится в замешательстве — он не знает, что произойдет дальше. А родители, вероятно, не могут «прочесть» его сигналы. Потом выявляются последствия, которые приводят к беспорядку в семье и вызывают возникновение проблем со сном (у вас, у малыша, у других детей, если они у вас есть), а также запускают серьезные негативные изменения в характере ребенка. Примером может послужить письмо Джоан, в котором она рассказывает о своей шестинедельной малышке. Предполагаю, что маленькая Элли вначале была ребенком-ангелом, а потом ее тип поменялся на раздражительный.

«Девочка хорошо кушает из бутылочки, она очень живая и радостная, но я не могу уловить сигналы, когда она хочет спать. У меня такое ощущение, будто я целыми днями занимаюсь только тем, что побуждаю ее ко сну. Бывает, что около часа я ее успокаиваю, поглаживаю и т.д., а потом она дремлет всего лишь 20 минут. Меня беспокоит это, потому что большую часть дня малышка бывает усталой и раздражительной.

Ночью Элли в целом спит хорошо. Мне кажется, что она путает времена суток. Ее ночной сон может продлиться шесть-семь часов, а потом она способна проспать еще довольно продолжительное время. Иногда нам удается покормить ее всего дважды — в 18.00–19.00 и в 6.00–7.00. Почему же днем малышка спит урывками? Она просыпается раздражительной и усталой, часто плачет. Я поглаживаю ей животик и утешаю ее словами. Только мне начинает казаться, что Элли вошла в третью стадию и сама погрузилась в сон, как она просыпается и демонстрирует желание играть. В такие моменты она выглядит так, будто проспала целый час. Что я могу сделать, чтобы приучить ее спать днем?

Я пыталась применять режим EASY, но я часто не замечала сонливость Элли во время кормлений, потому что она всегда утомлена из-за короткого сна в предыдущем цикле. Мне пришлось лечиться от постнатальной депрессии. То же самое у меня было с Эллисон, которой сейчас три года. Эллисон дремала днем по 45 минут, а ночью спала хорошо. Я очень много времени тратила на то, чтобы уложить ее спать днем. Я тогда сама втянулась в ее режим. Мы благодарны ей за то, что она спала ночью по 12–15 часов с четырех-пяти месяцев до восемнадцати. Сейчас она стабильно спит 11–12 часов, тут не на что пожаловаться. Однако девочка не спит днем».

Хотя Джоан пишет, что она пыталась применять режим EASY, она явно следовала за действиями своего ребенка. Она позволяет Элли спать, пропуская два кормления. Ребенку в возрасте шести недель необходимо кушать три раза в течение дня. Очень хорошо, что Элли может спать ночью целых шесть-семь часов. Но ей не следует позволять спать продолжительное время после этого. Разумеется, что днем она дремлет урывками. Ведь она недавно проспала 12–14 часов. Такое хорошо для трехлетнего ребенка, но Элли еще совсем младенец. Джоан, у которой имеются свои психологические проблемы, должно быть, благодарна малышке за то, что та позволяет ей спать утром, но за это приходится расплачиваться. Элли просыпается раздражительной, усталой и часто плачет, потому что она голодна.

Дневной сон можно наладить, если мама станет будить девочку для кормлений, не позволяя ей просыпать их. Иначе говоря, необходимо начать с режима EASY и кормить малышку в 7.00, 10.00, 13.00, 16.00 и 19.00, а в 23.00 — давать ей еду во время сна. Если Джоан этого достигнет, то ее дочка будет спать до 7.00.

Маме Элли необходимо *смотреть на своего ребенка*. Она должна принимать девочку такой, какая она есть. Интересно, что Джоан знает малышку как свои пять пальцев, но не в состоянии сопоставить факты. Элли — ее второй ребенок, и, если я не ошибаюсь, у нее много общего с ее старшей сестренкой Эллисон, которая тоже дремала днем по 45 минут, но хорошо спала ночью. Эллисон пишет, что сама втянулась в режим, который был у Эллисон, но этого не происходит у нее с Элли. Если бы мать кормила Элли каждые три часа днем и позволяла бы ей спать ночью только один раз в течение продолжительного отрезка времени, ее настроение улучшилось бы. Что касается дневного сна, Элли, как и старшей сестре, хватило бы всего 45 минут, чтобы поспать. Джоан пришлось бы свыкнуться с этим.