

*Посвящается миллионам прекрасных родителей,  
которые мечтают только об одном: немного подольше  
поспать. Ваша мечта осуществима.*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# The Happiest Baby Guide to Great Sleep



Simple Solutions for Kids  
from Birth to 5 Years

HARVEY KARP, m.d.

*WM*

WILLIAM MORROW  
An Imprint of HarperCollinsPublishers

[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Детский сон



Простые решения  
для родителей

ХАРВИ КАРП, доктор медицины

Перевод с английского

АНФ

Москва  
2016

[<>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.963.22:159.922.736.2

ББК 88.282-8:88.412

К26

Переводчик Мария Жукова

Редактор Анастасия Маркелова

Карп Х.

К26      Детский сон. Простые решения для родителей / Харви Карп; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 452 с.

ISBN 978-5-91671-568-2

Сон — важнейшее условие правильного развития ребенка. Однако похвастаться идеальным сном своего малыша могут единицы. Известный во всем мире педиатр, доктор Харви Карп готов помочь вам решить проблемы со сном всего лишь за неделю. И это самая хорошая новость из всех возможных! На каждый важный период развития, от рождения до пяти лет, у доктора есть простые и при этом удивительно эффективные советы, сочетающие мудрость древних с новейшими достижениями науки. Эта книга — бесценное руководство для тех, кто хочет решить проблемы со сном быстро и без лишних усилий; для всех, кто хочет видеть своего малыша самым счастливым на свете.

УДК 159.963.22:159.922.736.2

ББК 88.282-8:88.412

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

© The Happiest Baby, Inc., 2004, 2008

© Иллюстрации, Margeaux Lucas, 2008

Book design by Virginia Norey

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

ISBN 978-5-91671-568-2 (рус.)  
ISBN 978-0-553-80521-5 (англ.)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# Содержание

Благодарности.....	9
Введение .....	13

Глава 1 Наука сна: погрузимся в глубины .....	19
---	----

## ЧАСТЬ I

### **Сладкий сон у самых маленьких: от рождения до трех месяцев**

Глава 2 Самое начало: подготовка к безопасному и спокойному сну .....	49
--	----

Глава 3 Как помочь малышу уснуть: от рождения до трех месяцев.....	83
---	----

Глава 4 Как продлить сон вашего малыша — и ваш: от рождения до трех месяцев .....	133
--	-----

Глава 5 Часто задаваемые вопросы про детский сон: от рождения до трех месяцев .....	157
--	-----

## ЧАСТЬ II

### **Обходим проблемы со сном у младенцев: от трех месяцев до года**

Глава 6 «Здравствуй, мир!» Ваш малыш пробуждается к жизни: от трех месяцев до года .....	165
---	-----

Глава 7	Как помочь малышу уснуть: от трех месяцев до года .....	185
Глава 8	Как помочь малышу спать не просыпаясь: от трех месяцев до года .....	211
Глава 9	Часто задаваемые вопросы про детский сон: от трех месяцев до года.....	251

### **ЧАСТЬ III**

#### **Решение проблем со сном у детей В Возрасте от года до пяти лет**

Глава 10	«На старт, внимание... марш!» Добро пожаловать в безумную жизнь маленьких детей: от года до пяти лет.....	259
Глава 11	Как усмирить маленький ураган перед сном: от года до пяти лет.....	295
Глава 12	Как помочь ребенку спать всю ночь: от года до пяти лет.....	333
Глава 13	Часто задаваемые вопросы про детский сон: от года до пяти лет.....	371

### **ЧАСТЬ IV**

#### **Способы наладить дневной сон и поведение в особых ситуациях**

Глава 14	Как предотвратить проблемы с дневным сном ....	381
Глава 15	Тревожные сигналы и особые ситуации .....	399

<i>Приложение .....</i>	425
<i>Примерные графики сна .....</i>	427
<i>Глоссарий.....</i>	429

<i>Библиография</i> .....	437
<i>Интернет-ресурсы</i> .....	447
<i>Об авторе</i> .....	451

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Благодарности



*Единственное, что стоит украсть, —  
это поцелуй у спящего ребенка.*

— Джо Хоулдворт

Сон — это, безусловно, то, чем мы занимаемся в одиночестве, но для написания книги нужна шумная команда, состоящая из членов семьи, друзей и коллег, которые дарят вдохновение и поддержку.

Я глубоко благодарен Нине — своей второй половине, жене и лучшему другу. Спасибо тебе, дорогая! Мне трудно выразить, сколько значили для меня твоя неизменная любовь и поддержка, мудрые советы и огромное терпение в те ночи и недели, когда меня не было дома. Ты — моя награда в конце каждого дня, и именно благодаря тебе эта книга увидела свет. (И спасибо тебе, Лекси, за твою любовь и энтузиазм.)

Я никогда не смогу в достаточной мере отблагодарить своих родителей, Софи и Джо, за то, что они дали мне образование, которое, как корабль, несло меня по жизни через все закаты и штормы.

Спасибо вам, мои дорогие друзья Лори Дэвид и Барт Торп, за вашу поддержку и неистощимый пыл, с которым вы делаете этот мир лучше (одно растение и одна планета за раз), и спасибо вам, Майя и Дмитрий Вукчевич, за вашу дружбу.

Привет всем многочисленным кафе Starbucks и Coffee Beans в западной части Лос-Анджелеса, служившим мне кочевым офисом, где звучал белый шум.

Огромная благодарность моей команде, разрабатывающей методику «Самый счастливый младенец»!

Спасибо Нилу Табачнику за настойчивость и хорошие советы, а также Марье Сипке, Шаене Кушман, Келли Ниельсон, Мелиссе Гоулд, Эмили Висе, Раймонду Гарсии и Луизе Титер — за вашу напряженную работу и поддержку нашей важной миссии даже во время моего долгого отсутствия.

А также спасибо тысячам инструкторов, работающих по методу «Самый счастливый младенец» по всей Америке и по всему миру, за вашу веру в мою работу и вашу преданную службу такому большому количеству семей, которым требуется помочь.

Я от всего сердца благодарю и очень ценю невероятно умную и талантливую Лизу Шарки из HarperCollins. Спасибо за вашу дружбу и сочувствие и вашу уверенность в моей работе. И я также отдаю должное вашей невероятной сестре Тине Шарки и ее сыну Чарли Голдштейну! Чарли, твой плач из-за колик, словно зов сирен, позволил мне удачно попасть в компанию твоих невероятных мамы и тети.

Я в долгую и перед всеми остальными членами команды HarperCollins и так же благодарен им, в особенности Эми Бендэлл (моему опытному и терпеливому редактору) и Шелби Мейзлик. Вы много поработали для того, чтобы этот проект оказался на стартовой площадке, готовым к запуску.

Спасибо моему талантливому учителю Артуру Пармели и всем другим великим педиатрам и специалистам по сну, у которых я имел честь учиться. И спасибо моим коллегам, с которыми я раз в неделю провожу мозговой штурм: Намхи Ли, Гансу Миллеру, Джону Шуманну и Леону Соунсу, — спасибо вам за любовь к знаниям и неизменное вдохновение.

Мой низкий поклон всем моим друзьям и коллегам, которые так щедро тратили свое время, чтобы прочитать эту книгу

и дать свои комментарии, включая Арианну Хаффингтон, Агапи Стассинополуса, Джейн Хоникман, Джетту Берниер, Мэтта Голдмана, и докторов Гэри Фрида, Джона Харрингтона, Фрэн Кауфман, Гарольда Коплевича, Рони Лейдермана, Яна Поля, Кайл Pruitt, Люси Пурийер, Харли Ротбарта, Дженифер Шу, Элисон Блэкели и Дайан Дебровнер.

Наконец я хочу выразить глубочайшую благодарность тысячам детей и родителей, которыми я занимался в течение своей тридцатилетней практики, а также поблагодарить семьи, которые позволили мне наблюдать и снимать своих малышей, и всех тех, кто обращался ко мне в эти годы по телефону, электронной почте и в письмах. Спасибо за то, что открыли ваши сердца и пригласили меня в свою жизнь. Для меня было большой честью стать доверенным лицом в ваших радостях и горестях. Я могу гордиться своей работой, если я помог хоть некоторым из вас спать немного дольше... чувствовать себя более умелыми... и растить более здоровых и счастливых детей. Ваша вера в меня и доверие к тому, что я делаю, были моей самой лучшей наградой!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Введение

*Маленькие дети спать не дают,  
а с большими сам не уснешь.*

— Народная мудрость

# F

Ваше сердце наполняется любовью и умилением, когда вы укачиваете своего ребенка... а остаток ночи он сводит вас с ума? Каждый вечер ваш дом становится полем боя, потому что малыш крутится и вертится в кроватке, наотрез отказываясь спать?

Материнство или отцовство — самое удивительное из всего, что когда-либо случалось с вами. Но, если ребенок плохо спит, это удар для вас, и двойной. Потому как:

— вы чувствуете, что не справляетесь с материнскими (или отцовскими) обязанностями;

— плюс к этому вы полностью измождены.

А-ах... поспать бы!

Для большинства молодых мамочек полноценный ночной сон — сродни миражу в пустыне. Неудивительно, что проблемы со сном занимают первое место в рейтинге родительских жалоб.

И это относится не только к грудничкам. Треть начинаящих ходить малышей отказываются ложиться спать вовремя, а половина все равно просыпается ночью как минимум раз (один из десяти детей просыпается два раза за ночь... а то и чаще!). В результате опроса, проведенного в 2004 году Американским национальным фондом по проблемам сна, выяснилось, что миллионы родителей спят менее шести часов в сутки (у каждого пятого опрошенного были дети младенческого возраста, а у каждого восьмого дети в возрасте от года до пяти лет).

Измотанные родители зачастую начинают переедать, ссориться, становятся жертвами несчастных случаев, болеют, нервничают и даже впадают в депрессию. И подобно камню, брошенному в озеро и поднимающему волну, усталость может повлечь за собой волну тревожных вопросов:

- **Я прививаю своему ребенку неправильные привычки?**
- **Если я дам ребенку «выплакаться», это отразится на его психике?**
- **Нам следует строго соблюдать режим дня?**
- **Это когда-нибудь закончится?**

Современным молодым родителям недостает опыта общения с маленькими детьми — поразительно, но до рождения собственных детей многие ни разу в жизни даже не *прикасалась* к младенцу! Поэтому они ищут ответы в многочисленных пособиях по проблемам сна, которые стоят на полках в книжных магазинах. (Из всех книг для родителей, появившихся на полках и пропавших из продажи за последние двадцать лет, пособий по сну было больше всего.)

Тем не менее эти пособия часто *вводят родителей в заблуждение* и запутывают еще больше:

- **Берите ребенка на руки... но не балуйте!**
- **Пеленайте ребенка... но не формируйте зависимость!**

- **Любите своего ребенка... но закрывайте дверь в детскую — и пусть плачет, пока не заснет!**

Поэтому неудивительно, что неопытные родители чувствуют себя то профессиональными игроками высшей лиги (в удачные дни), то севшими в лужу неумехами (в прочие дни). И в придачу ко всему этому у большинства современных родителей нет той мощной поддержки, которая была у их прабабушек и прадедушек: большой дружной семьи, готовых помочь соседей, а также девочек-подростков, которые живут поблизости и не прочь посидеть с ребенком.

Но я вас успокою: миллиарды родителей — причем с доисторических времен — с успехом справлялись с этими трудностями, а значит, и вы сможете их преодолеть.

А это подводит меня к самой лучшей новости из возможных: несколько простых идей — сочетание мудрости древних с новейшими достижениями науки — помогут вам решить проблемы со сном у вашего ребенка менее чем за неделю. (Или даже *предотвратить* их совсем!)

Скажете, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой? Ничего, я уже слышал это раньше...

Десять лет назад, когда я презентовал DVD и книгу «Самый счастливый младенец» (The Happiest Baby), родители и даже многие врачи восприняли мою работу с долей скептицизма. Но за прошедшие годы благодаря моим простым идеям миллионы родителей во всем мире научились успокаивать своих беспокойных чад — даже тех, кто страдал от колик, — за несколько минут, а то и быстрее!

Точно так же многих удивили новаторские решения, представленные в моей книге и DVD под названием «Самый счастливый малыш» (The Happiest Toddler). В этой работе я дал ответ на вопрос, который на протяжении столетий ставит родителей в тупик: «Почему начинающие ходить малыши ведут себя так неразумно?» Внезапно в распоряжении родителей появились новые методы, позволяющие пресечь большинство дет-

ских истерик. С ними даже те малыши, с которыми не возникает особых проблем, становились более терпеливыми и контактными — и это всего за несколько дней!

Благодаря своему тридцатилетнему опыту работы с тысячами детей мне удалось найти ряд практических решений, позволяющих справиться со множеством трудностей в неожиданно короткие сроки. И теперь я с радостью представляю вам эти простые, но удивительно эффективные шаги, которые помогут вашему младенцу или малышу постарше спокойно спать всю ночь.

## Времена меняются: цели и обещания

Кажется почти невероятным, что шестьдесят лет назад лишь немногие американские мамочки кормили детей грудным молоком. Тысячелетиями женщины держали детей у груди, а потом практически утратили этот навык, необходимый для поддержания жизни.

На развенчание мифа о том, что изготовленное промышленным способом детское питание лучше грудного молока, ушли десятки лет и миллионы долларов, вложенных в общенациональную просветительскую кампанию. Но все эти усилия того стоили. Сегодня женщины по всей стране уверенно кормят грудью своих детей. В результате их дети становятся здоровее... как и сами матери.

Теперь, опровергнув идею о том, что «искусственное вскармливание лучше грудного молока», я должен развенчать и ряд других мифов, связанных со сном, которые столетиями вводили в заблуждение уставших родителей. Как то:

- **Младенцы должны спать в полной тишине... Неверно!**
- **Рисовая каша способствует хорошему сну у младенцев... Неверно!**
- **Все дети начинают спать лучше после достижения трехмесячного возраста... Неверно!**

- **Если пучит животик и мучают колики, дети просыпаются и нервничают... Неверно!**
- **Лучший способ научить ребенка спать — дать ему выплакаться... Неверно!**

Моя цель — заменить эти ошибочные представления новыми, которые позволят вам наладить сон ребенка... и сделают его «самым счастливым малышом». Итак, вы узнаете:

- **Почему избаловать младенца невозможно.**
- **Как увеличить продолжительность сна ребенка на час или больше.**
- **Почему ребенок спит лучше, если разбудить его в нужный момент.**
- **Почему белый шум на самом деле оказывает волшебный эффект в любом возрасте, помогая уснуть.**
- **Почему подготовка ребенка ко сну на самом деле начинается... утром.**
- **Какой порядок подготовки ко сну эффективнее всего.**
- **Новый способ обучения сну без слез... под названием «Звездочка мерцает с перерывами».**

И вот что я вам обещаю: вы сможете предотвратить или решить проблемы со сном быстро и полюбовно и при этом вам совсем или почти не придется давать ребенку «выплакаться». Тысячи родителей стали больше спать, используя методы, о которых вы вскоре узнаете. Я уверен, что и у вас все получится.

Родители шутят, что дети должны рождаться с приложенной к ним инструкцией по уходу и решению проблем. Ну, можно сказать, что теперь она есть! Я мечтаю о том, чтобы благодаря этой «инструкции» мир стал таким, что рассказы об отказывающихся спать детях и уставших родителях можно было бы прочитать только в учебниках по истории и в сказках. И я на самом деле верю, что мои простые идеи помогут вашему малышу спать сладче всех в округе!



## Как пользоваться этой книгой

Если вы уже смотрели мои DVD и читали книги, то здесь вы встретите некоторые уже знакомые вам приемы... но на этот раз научитесь адаптировать их непосредственно ко сну. В конце каждой главы есть обзорный раздел, в котором представлены идеи и советы, созданные в рамках методов «Самый счастливый младенец» и «Самый счастливый малыш». Все новые методы, имеющие отношение к проблеме сна, выделены в специальные разделы, чтобы вам было проще их найти.

Читая эту книгу, вы наверняка обратите свое внимание на то, что кое-какая информация упоминается по несколько раз. Дело в том, что, прочитав первую главу, посвященную основным проблемам сна, вы, вероятно, захотите пропустить несколько страниц и сразу перейти к разделу, в котором описывается нужный вам возраст. Именно поэтому я повторяю основные моменты: чтобы вам не пришлось возвращаться назад в попытке их найти.

## ГЛАВА 1

# Наука сна: погрузимся в глубины

F

### ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

- ★ Сон восстанавливает силы, улучшает мозговую деятельность, упорядочивает воспоминания, укрепляет иммунитет, помогает снизить вес — и это еще не полный список.
- ★ Недостаток сна затуманивает ясность суждений, мешает принимать решения, приводит к депрессии, автомобильным авариям, болезням сердца и... даже раку.
- ★ Наш день выстраивается вокруг сигналов, которые подает Природа, — она подсказывает нам, что просыпаться нужно на восходе, а ложиться спать с наступлением темноты. Мозг вырабатывает специальный гормон сна (мелатонин), который отвечает за суточный ритм жизнедеятельности организма.
- ★ Сон состоит из циклов, которые чередуются на протяжении ночи, — фазы с быстрым движением глаз, или фазы быстрого сна (время сновидений и распределения информации по полочкам памяти), и фазы медленного, спокойного сна.

- ★ Дети просыпаются чаще, потому что фазы сна у них короче, чем у взрослых (шестьдесят минут вместо девяноста).
- ★ У младенцев фаза быстрого сна длится в пять раз дольше, что позволяет им раскладывать по папочкам всю полученную днем новую информацию!

*Но каждой ночью мчусь во сне  
к далекой сказочной стране...\**

— РОБЕРТ Л. Стивенсон

## Темная сторона Луны: что происходит, когда мы спим?

Если вы похожи на большинство уставших родителей, которых я вижу каждый день, то, как я догадываюсь, у вас сейчас совсем нет желания углубляться в теорию. «Пожалуйста, просто объясните мне, что делать!» — говорите вы.

Поэтому можете пролистать несколько страниц, если вам так хочется. И все же многие утверждают, что благодаря фактической информации об этом удивительном явлении — сне — им удалось полнее осмыслить приведенные в этой книге советы.

Итак, давайте вкратце поговорим о том, что же такое сон.

### Сон: факты и мифы

Сон — это противоречие! Мы проводим треть нашей жизни во сне, и тем не менее он кажется чем-то столь же далеким и загадочным, как океанские глубины.

В последние тридцать лет изучением сна занимались многие блестящие ученые. И благодаря их исследованиям развенчано огромное количество заблуждений, существовавших веками. Например:

---

\* Перевод Г.К. Седого. — Прим. пер.

**МИФ 1: Когда вы спите, вы находитесь в бессознательном состоянии.**

**ФАКТ:** Сон — это не кома. Во сне мы способны услышать телефонный звонок или звонок будильника. Некоторые даже разговаривают или ходят. И хотя мы можем спать на самом краю кровати, мы редко с нее падаем.

Волны, излучаемые головным мозгом человека, который пре-  
бывает в коме или спит под действием анестезии, очень медлен-  
ные и слабые, в то время как волны, излучаемые мозгом во время  
сна, зачастую столь же сильны, что и во время бодрствования!

Это позволяет спящему мозгу видеть сны, упорядочивать  
и сохранять воспоминания и даже периодически сканировать  
пространство, проверяя, все ли в порядке. Именно поэтому мы  
можем проснуться от запаха дыма или шагов вора-взломщи-  
ка. И именно по этой причине тишина в наших домах беспо-  
коит и тревожит многих малышей (они не привыкли к такой  
тишине, ведь в материнской утробе постоянно слышали шум  
и покачивались).

**МИФ 2: Во время сна тело отдыхает.**

**ФАКТ:** Ваши мышцы могут отдыхать во время сна, но сердце, лег-  
кие и печень (и большинство других органов) трудятся по двад-  
цать четыре часа в сутки. Даже мозг активно работает во время  
фазы быстрого движения глаз.

В редких случаях даже мышцы включаются в работу, когда  
мы спим! Если детям снятся кошмары, они содрогаются и кри-  
чат... несмотря на то, что находятся в фазе глубокого сна.

**МИФ 3: Вы или бодрствуете... или спите.**

**ФАКТ:** Вы знаете, что у дельфинов каждый раз спит только одна  
половина мозга? (Кстати, очень полезный навык для новоис-  
печеных родителей!) Любопытно, что и у нас зачастую проис-  
ходит нечто подобное.

Исследователи из Висконсинского университета изучали работу мозга в момент наступления сильной усталости. Им удалось обнаружить, что часть клеток заснула, в то время как остальные продолжали бодрствовать. У крыс, которых лишали сна, 10% клеток мозга находились в режиме сна, хотя сами грызуны еще *не спали*.

Такой «микросон» обычно имеет место, если мы слишком долго бодрствуем. Так что, когда вы в следующий раз выдавите детский крем на зубную щетку или бросите грязное белье в мусорное ведро, можете винить в этом уставшие клетки мозга, которые решили передохнуть в то время, как остальная часть вашего мозга по-прежнему выполняет свою работу.

**МИФ 4: Рассуждения о том, как важно рано ложиться спать («сон до полуночи»), — не более чем глупые бабушкины сказки.**

**ФАКТ:** Если вы хотите хорошо выглядеть, спите больше! К такому выводу пришли европейские исследователи. Участникам эксперимента давали большую пачку фотографий и предлагали выбрать снимки людей, которые выглядят лучше остальных, из большой пачки фотографий (одни были сфотографированы уставшими, а другие — нет). Участники эксперимента признали хорошо отдохнувших мужчин и женщин наиболее привлекательными.

**МИФ 5: Наш суточный цикл составляет двадцать четыре часа.**

**ФАКТ:** Это может показаться вам научной фантастикой, но мозгу не нужны сутки, состоящие из двадцати четырех часов. На самом деле идеальный суточный цикл равен двадцати пяти или двадцати шести часам!

В 1962 году европейские исследователи поместили добровольцев в подземный бункер, полностью изолировав от внешнего мира. Свет снаружи не проникал, часы у них отобрали, так что они не имели никакого представления о времени. У испы-

туемых вскоре установился суточный цикл, который составлял почти двадцать шесть часов.

## Что такое сон?

Никого не нужно учить, как спать... даже младенцев. (Хотя их можно научить тому, когда спать!)

За последние пятьдесят лет с нашим сном произошла одна очень странная вещь: его стало меньше! Продолжительность ночного сна у взрослых в среднем сократилась с восьми часов до почти семи. На самом деле американские центры по контролю заболеваемости сообщают, что 21% взрослых спит всего шесть часов (а 8% спят пять часов или меньше!). Это нормально или вредит нам? По правде говоря, неизвестно. Несмотря на то что мы проводим треть нашей жизни во сне, вопросов о нем остается по-прежнему много.

Но благодаря развитию области под названием «медицина сна» мы начинаем понимать, что именно *дает* нам сон и к чему приводит его недостаток.

Это делают птицы, это делают пчелы: что дает сон

Крупные и мелкие животные — от мух до китов — устраиваются поудобнее и спят. Слоны дремлют всего четыре часа, львы спят по двадцать, а овцы — около восьми часов в день! (Интересно, кого считают овцы, когда хотят заснуть?) Почему сон настолько важен для всех?



Во-первых, во сне происходит «дозаправка». Сон восстанавливает живость ума и бодрость тела.

Во-вторых, благодаря сну улучшается здоровье. Как и таинственный витамин S, сон укрепляет клетки, которые борются с инфекциями (именно поэтому подростки часто заболевают после своих ночных бдений); предупреждает депрессию; в два раза снижает количество сердечных заболеваний; помогает похудеть и даже останавливает развитие рака. (Исследователи из Огайо обнаружили, что среди людей, которые спят ночью меньше шести часов, на 50% больше страдающих от предрако-



## **Ассоциации на сон: что помогает нам уснуть**

**Большинство животных имеют вполне определенные привычки в том, что касается места сна и позы, в которой они спят.**

Гориллы любят устраиваться на мягких ветках и листве, летучие мыши дремлют в пещерах (при этом они висят вниз головой, зацепившись за что-нибудь задними лапами), а большинство людей способны погрузиться в сон только в специфических условиях. Некоторым нужна мягкая кровать, какая-нибудь особенная подушка или же, наоборот, жесткий матрас. Вам, вероятно, необходима полная тишина, в то время как ваш друг может заснуть только при включенном телевизоре.

Все то, что помогает нам отойти ко сну, мы называем ассоциациями на сон, или атрибутами засыпания. И, как вы узнаете из последующих глав, некоторые атрибуты волшебным образом действуют на маленьких детей, а другие приводят к полной катастрофе.

вых новообразований в толстой кишке, чем среди тех, кто спит больше семи часов.)

И наконец, во сне ум и тело восстанавливаются и готовятся к следующему дню. Во время сна мозг в буквальном смысле прокручивает события минувшего дня; новый опыт сравнивается с прошлыми воспоминаниями, затем воспоминания пересматриваются и аккуратно раскладываются по папкам для использования в будущем.

Эта реорганизация воспоминаний лежит в основе нашей способности придумывать новые идеи. Неудивительно, что мы говорим «Давайте переспим с этой мыслью и примем решение завтра» или «Утро вечера мудренее». Дело не в том, что вопросы лучше решаются при дневном свете, а в том, что в процессе интенсивной мозговой деятельности во время сна отсеиваются ненужные воспоминания и появляются новые решения, закрепляясь в нашем сознании.

## Высокая цена недосыпания

Если у вас есть маленький ребенок, вы уже знаете, как быстро накапливается усталость, когда приходится вставать по нескольку раз за ночь. Из-за частых пробуждений мы спим чутко и поверхностно, сокращается продолжительность глубокого сна — того самого восстанавливающего силы сна, который необходим для того, чтобы подготовить тело и разум к новому дню.

Хроническое недосыпание приводит к следующим последствиям:

**У нас ухудшается настроение. Мы ноем и жалуемся, мы несчастны и требовательны.**

**Ухудшается координация. Мы становимся неловкими и неуклюжими, теряем равновесие и чаще попадаем в передряги.**

**Ухудшается мыслительная деятельность. Мы становимся забывчивыми и часто путаемся.**

**Ухудшается сопротивляемость организма. Мы набираем вес, и у нас начинаются проблемы со здоровьем — от высыпаний на коже до рака.**

Усталость — это очень сильный стресс. К примеру, «морские котики», элитный отряд ВМС США, проходят специальную подготовку на случай пыток — их на длительное время лишают сна!



## **Оглуление: когда ваша голова неожиданно берет отпуск**

**Вы когда-нибудь видели футбольку с надписью «О, боже! Я забыла ребенка в автобусе!»?**

Большинство новоиспеченных мам после рождения ребенка (или даже за несколько месяцев до этого) замечают, что в голове у них каша. Многие женщины шутят, что часть их мозга, вероятно, вышла вместе с плацентой, а кормящие мамочки часто жалуются на «молочный мозг». (Ученые высказывают предположения, что этот «отпуск» для памяти является благим подарком Природы, помогающим женщинам забыть о тяготах деторождения.)

**А от усталости «туман в голове» только сгущается!**

К счастью, мозг у мамочек восстанавливается и возвращается к обычному состоянию... через некоторое время. Голландские ученые выяснили, что скорость мышления остается замедленной в течение нескольких месяцев после родов. Однако, как утверждают австралийские исследователи, спустя несколько лет после рождения ребенка мозг у мамочек работает так же хорошо, как и до беременности (кроме одной проблемы — они не помнят, почему раньше шутки мужа казались им такими смешными).

Мы можем с грехом пополам жить дальше, несмотря на то что каждую ночь недосыпаем, но нехватка сна накапливается в теле и головном мозге, и в конце концов нам приходится расплачиваться за это — или дополнительными часами сна, или... здоровьем.

## Опьянение — или недосып?

**Одна знакомая журналистка рассказала мне, что так устала, став мамой, что однажды, отправившись забирать ребенка из яслей, свернула на парковку, но вместо того, чтобы нажать на тормоз, продолжала жать на газ и врезалась в здание!**

Дэвиду Динджесу, известному ученому из университета Пенсильвании, занимающемуся проблемами сна, вероятно, принадлежит своеобразный рекорд по количеству людей, которых он с их согласия лишал сна. Во время одного эксперимента Динджес со своей командой позволял добровольцам спать всего по шесть часов в сутки, а другим дозволялось спать по восемь.

В течение дня ученые каждые два часа тестировали участников эксперимента — проверяли их способность удерживать внимание. Хорошо отдохнувшие участники эксперимента оставались бдительными и внимательно следили за тем, за чем требовалось следить, но у той группы, которая спала всего по шесть часов, внимание все больше рассеивалось, и они все чаще отвлекались. По прошествии двух недель с начала эксперимента продолжительность концентрации внимания недосыпающих участников сравнялась с теми показателями, которые бывают у пьяных!

Недосыпание точно так же, как и опьянение, приводит к неспособности мыслить трезво, замедленной реакции и проблемам с памятью. Когда вы измощдены, вас шатает, вы заикаетесь и растягиваете слова. В самом худшем случае недостаток сна может привести к галлюцинациям.



## Не злоупотребляйте кофеином

Вы, вероятно, помните из уроков естествознания, что клетки тела работают на особом топливе под названием АТФ (аденозинтрифосфат). АТФ перерабатывается в клетках головного мозга, оставляя после себя простой аденоzin. К концу дня в каждой клетке накапливается столько аденоzина, что начинается цепная реакция, вследствие которой в мозге образуется нечто вроде «паутины», и тогда мы теряем концентрацию, а глаза начинают закрываться.

Вот тут на помощь может прийти кофе!

Кофеин не дает мозгу распознавать высокие уровни аденоzина, а это, в свою очередь, останавливает передачу сообщения «Мне хочется спать», и таким образом вы чувствуете, что сна у вас ни в одном глазу. Кофеин также способствует выбросу адреналина — обеспечивает небольшую встряску нервной системы. Также повышается уровень дофамина — «естественного» наркотика, благодаря которому у человека создается ощущение, что «все хорошо».

Кофеин может показаться самым легким решением в том случае, когда вам не хватает сна... но будьте осторожны! Он сразу же попадает в материнское молоко и может привести к тому, что ваш ребенок станет раздражительным и дольше не будет спать.

Более того, кофеин остается в организме свыше двенадцати часов (четверть кофеина из чашки кофе, которую вы выпили в полдень, все еще остается у вас в крови в полночь). Это может помешать вам перейти в фазу

**глубокого сна. А усталость, возникающая от нехватки именно глубокого сна, приведет к тому, что на следующий день вы будете чувствовать себя еще более уставшей, раздражительной, впадете в еще большую депрессию, а в результате потребность в кофеине только увеличится!**

**Что я предлагаю? Ограничите потребление кофе одной чашкой с утра. Если вы устали, попробуйте немного поспать, — это лучше, чем блокировать усталость кофеином (или ему подобными стимуляторами, которые содержатся в чае, коле, энергетических напитках, пищевых добавках или шоколаде).**

В 2004 году Американский национальный фонд по проблемам сна инициировал опрос, результаты которого оказались весьма тревожными. Тогда 48% родителей признались в том, что садятся за руль сонными, а 10% — что засыпали за рулем.

### **Удивительные циркачные ритмы — циклы сна-бодрствования**

Как вы понимаете, высыпаться крайне важно. Но это может быть сложно, если вы часами пытаетесь успокоить плачущего младенца или убедить вашего карапуза, у которого сна ни в одном глазу, отправиться в детскую. Вы раздражены и в таком состоянии вполне можете подумать, что ваш ребенок демонстрирует упрямство и непослушание, но мешать ребенку спать может и биологический фактор: тикающие в нем внутренние часы.

Внутренний хронометр, расположенный в головном мозге, регулирует чередование периодов сна и бодрствования. Если вы немного узнаете о том, что стоит за этим процессом (с научной точки зрения), вы поймете, как помочь ребенку танцевать

этот ежедневный танец без сбоев. Так что давайте поподробнее разберем природу этого явления, которое мы называем сном.

Все растения и животные придерживаются определенных ритмов. Цветы раскрываются по утрам и сворачивают лепестки к вечеру. Деревьяроняют листву каждую осень, а весной у них появляются почки, из которых потом разворачиваются листочки; медведи каждую зиму впадают в спячку, а как только становится тепло, вылезают из берлог.

Для людей (и большинства других существ, обитающих на суше) самым важным биологическим ритмом является двадцатичетырехчасовой цикл дня и ночи. Наше тело и мозг подстраиваются под это регулярное чередование света и тьмы изо дня в день на протяжении всей нашей жизни. Ученые называют эти пульсации *циркадными ритмами* (в переводе с латинского — «примерно один день»).

Мы склонны воспринимать циркадные ритмы как должное. Но представьте, какой могла бы быть жизнь без этих внутренних часов, которые синхронизируют нас с солнцем. В один день мы могли бы заснуть в десять часов вечера, когда за окном непроглядная тьма. На следующий день мы уснули бы в час дня, при ярком свете солнца. Мы спали бы пять часов в понедельник и пятнадцать во вторник. Сущий хаос!

К счастью, циркадные ритмы позволяют нам жить в согласии с солнечными циклами. Этот внутренний ритм напоминает беззвучно тикающие биологические часы, благодаря которым мы просыпаемся на рассвете и каждый вечер ложимся спать. (Мы можем в разное время отправляться на боковую и «вставать и петь», но согласно суточному ритму продолжительность сна и бодрствования в совокупности всегда составляет двадцать четыре часа в сутки.)

Да не будет света

Наши суточные часы регулируют цикл сон — бодрствование посредством мощного сигнала, побуждающего ко сну, — гормона мелатонина.