



*Как уложить
ребенка спать*

Разумное решение проблемы детского сна

Сара Бланден, Энджи Уиллкокс

Сара Бланден

**Как уложить ребенка
спать. Разумное решение
проблемы детского сна**

«Азбука-Аттикус»

2017

УДК 159.922.736.2+649.16
ББК 88.8+57.32(8Авс)

Бланден С.

Как уложить ребенка спать. Разумное решение проблемы детского сна / С. Бланден — «Азбука-Аттикус», 2017

ISBN 978-5-389-13213-9

Неправильные привычки, связанные со сном, которые закладываются в первый год жизни ребенка, могут сохраниться в более старшем возрасте, отрицательно сказаться на общем развитии ребенка и стать настоящим ночным кошмаром для измученных родителей. Жизненно важно с самого начала привить ребенку здоровые навыки сна. Сара Бланден, доктор психологии и руководитель профильной детской клиники в Аделаиде, собрала богатейший материал о нарушениях сна у младенцев. В этой книге, написанной ею вместе с Энджи Уиллкокс, практикующим перинатальным психологом, она рассказывает, как приучить малыша крепко и спокойно спать, учитывая особенности его развития в каждый период первого года жизни. Объяснения просты и доходчивы, все разложено по полочкам: чем отличается сон младенца от сна взрослых и как развивается его мозг, как наладить контакт с ребенком и установить удобный распорядок дня. Структура книги позволяет быстро найти информацию по интересующему вопросу, а потрясающие иллюстрации делают этот процесс легким и приятным.

УДК 159.922.736.2+649.16
ББК 88.8+57.32(8Авс)

ISBN 978-5-389-13213-9

© Бланден С., 2017
© Азбука-Аттикус, 2017

Содержание

Введение	7
Часть I	9
Определение активного и спокойного сна	10
Циркадные ритмы и ночной сон	11
Почему ребенок просыпается	12
То, что помогает заснуть	13
Надо ли избегать того, что помогает заснуть?	13
Пеленание	18
Где будет спать мой ребенок?	22
СВДС и безопасность	25
Темперамент и сон	28
Как это сказывается на сне?	28
Проблемы различных темпераментов	32
Что еще надо знать о темпераменте?	33
Как можно успокоить ребенка	34
Плачущий ребенок	36
Мифы о том, почему дети плачут	36
Что вы можете сделать	37
Что делать, если ребенок плачет не переставая	38
Почему ребенок много плачет?	38
Что такое колики?	38
Как определить, что ребенку нехорошо	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Сара Бланден, Энджи Уиллкокс

Как уложить ребенка спать. Разумное решение проблемы детского сна

Sarah Blunden, Angie Willcocks
THE SENSIBLE SLEEP SOLUTION
A guide to sleep in your baby's first year

© Sara Blunden & Angie Willcocks, 2017

© Гурбановская Л., перевод на русский язык, 2017

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2017
КоЛибри®

* * *

Введение

Знаете ли вы, что у 15–30 % годовалых детей уже имеются проблемы со сном? Тем не менее большей части проблем со сном у детей раннего возраста можно избежать. В этой книге мы расскажем вам, как именно.

В отличие от других книг, посвященных младенческому сну, наша предлагает взвешенный подход. Она предназначена родителям, которые хотят избежать крайностей, то есть не готовы безоговорочно потакать ребенку (например, брать его к себе в кровать, притом что это им неудобно), но и не считают, что он должен плакать в одиночестве. Информация, содержащаяся в этой книге, основана на данных последних исследований детского сна.

Советов и советчиков на эту тему хоть отбавляй. Одни скажут вам, что приучить ребенка спать ночью – задача не сложная и не требует больших хлопот. Другие заверят вас в обратном, утверждая, что с привычным распорядком дня и ночи можно распрощаться и жизнь никогда уже не будет прежней. Кое-кто скажет, что, позволяя ребенку плакать, вы допускаете большую ошибку, которая вызовет у него серьезную психологическую травму.

Неудивительно, что при таком обилии легкодоступной информации, разобраться в которой не так-то просто, многие молодые родители не знают, чему верить и что делать.

В этой книге содержатся реалистичные практические советы, а также информация о развитии младенца в первый год его жизни.

На самом деле первый год жизни новорожденного – большое испытание для его родных, и вы должны понимать, что будет нелегко. В частности, появление в доме малыша неизбежно отразится на том, сколько и как вы будете спать. Не много. Даже если у вашего ребенка самый милый в мире характер. Но не все так страшно, ведь есть методики и средства, воспользовавшись которыми вы сумеете свести проблемы со сном к минимуму. Для этого вам нужно получить ряд полезных сведений о развитии младенца, осознать, как различные факторы могут влиять на его сон, а также понять, как помочь ребенку научиться успокаиваться и приобрести здоровые привычки уже на первом году жизни.

Цель этой книги – рассказать вам, каковы будут возможные модели поведения вашего ребенка в первые 12 месяцев, в особенности в том, что касается сна, а также снабдить вас советами.

Эта книга для тех родителей, которые:

- хотят получить **фактическую** информацию, основанную на результатах исследований о том, как и почему спят младенцы;
- хотят кое-что узнать о природе сна ребенка, чтобы принимать **собственные** решения, основанные не на домыслах и оценочных суждениях, но на фактах, изложенных простым и понятным языком;
- не хотят оставлять своего ребенка плакать в одиночестве;
- хотят понимать, на какой стадии развития находится их ребенок в первый год жизни, а также как важно ребенку научиться **самоуспокаиваться**;
- хотели бы, чтобы их ребенок спокойно спал в собственной кровати, собственной комнате (или в комнате с другими братьями и сестрами).

Рассматривайте нашу книгу как руководство к действию или пособие, но не как сборник готовых решений. Важно, чтобы ваши цели и ожидания были реалистичны.

В этой книге четыре части. Часть I расскажет вам про сон (где ребенок может спать; о свойствах детского сна), чем младенцы отличаются друг от друга, как они плачут, о безопасности ребенка во время сна. В части II подробно описан наш метод – разумного решения проблемы сна. Там говорится о том, как и почему это поможет выработать вашему ребенку здоровые привычки, связанные со сном, и чем наш метод отличается от других. О том, как позаботиться о себе в первый год жизни малыша, вы узнаете из части III. Мы добавили эту информацию, чтобы подчеркнуть, что благополучие родителей – залог благополучия ребенка. Иными словами, вы не сможете позаботиться о ребенке, если не можете позаботиться о себе. В части IV мы рассказываем о том, чего вам скорее всего следует ожидать в тот или иной период развития младенца в первый год, а также даем советы, связанные со сном.

Значки (их у нас четыре) призваны обратить ваше внимание на особенно важную и полезную информацию.

Это интересно: информация, связанная со сном и укладыванием спать, которая будет вам весьма полезна.

♥ **Наши соображения:** наши идеи, мысли и советы на конкретные темы.

В двух словах: вкратце о самом главном.

Советы: практические советы и рекомендации по поводу распространенных проблем или опасений.

Мы очень надеемся, что эта книга, которая познакомит вас с разумным решением проблемы сна, поможет вам чувствовать себя более уверенно и спокойно в первый год вашего родительства, а самое главное, позволит насладиться общением с малышом, поскольку избавит от стресса и проблем со сном.

Часть I

Все, что вам надо знать про сон вашего ребенка

Большинство людей понимают, что существуют разные типы бодрствования, такие как активная умственная работа, отдых или занятия спортом. Но не все понимают, что точно так же существуют разные типы сна. Когда мы спим, то проходим через разные фазы сна. У взрослых самыми важными считаются две. Их различают по типу движений зрачка – быстрое и медленное. Так эти фазы и называют: фаза быстрого сна, сокращенно REM (rapid eye movement), и фаза медленного сна, сокращенно NREM (non-rapid eye movement). У детей эти фазы называют иначе: активный и спокойный сон. Первые месяцы после рождения младенцы проводят одинаковое количество времени в этих двух фазах сна. Примерно в восемь месяцев, когда происходит скачок в развитии головного мозга ребенка, активный сон становится быстрым (REM), а спокойный – медленным (NREM).

Сон – это естественное состояние организма, и, чтобы заснуть, детям при благоприятных условиях, не требуется ничья помощь. Дети сразу засыпают, как только научаются успокаиваться.

Определение активного и спокойного сна

Активный сон, точно так же как и REM-сон, – легкий и поверхностный. Если вы проследите за вашим ребенком во время активной фазы сна, то увидите, как он вертится, вздрагивает, гримасничает и даже переползает с места на место. Это неглубокий сон, и, когда он закончится, ребенок скорее всего проснется. Взрослые и дети старшего возраста тоже могут проснуться после фазы быстрого сна, но они уже умеют заставить себя снова заснуть, а малышам может потребоваться помощь. Если бросить их в одиночестве разбираться с этой проблемой, они начнут плакать и кричать.

Младенцы проводят очень много времени в фазе активного сна. Гораздо больше, чем взрослые в REM-сне. Активный сон, как мы уже говорили, поверхностный, поэтому младенцы часто и легко просыпаются, и это совершенно нормально. Впрочем, есть еще одна важная причина для постоянных пробуждений: желудочки у младенцев маленькие, а есть они хотят постоянно. Помните, что пробуждение – естественная составляющая сна. И очень важно, чтобы, проснувшись, ребенок научился снова засыпать.

Спокойный сон вполне соответствует своему названию. А значит, ребенок будет тихо и мирно спать, не станет вертеться, вздрагивать и перемещаться так, как во время активного сна. В течение первого года жизни спокойный сон будет развиваться и постепенно превратится в медленный (NREM). Физиологи различают в NREM-сне четыре стадии, при этом стадия 4 – это самый глубокий медленный сон, его еще называют «дельта-сон».

Циркадные ритмы и ночной сон

Наш сон регулируется многими процессами, происходящими в организме. Очень важное влияние на сон оказывает циркадный (суточный) цикл. Воздействие суточных ритмов на человеческий организм играет огромную роль в чередовании сна и бодрствования.

Установление суточных ритмов в организме во многом зависит от естественной смены дня и ночи, но также определяется культурными и социальными факторами, а самое главное – развитием мозга. Для новорожденного циркадный ритм еще мало актуален. Младенец не различает день и ночь, он пока не понимает, что ночь – самое подходящее время для наиболее продолжительного сна.

Исследования показали, что ребенок начинает адаптироваться к 24-часовому суточному циклу примерно с 10–11-й недели, то есть к трем месяцам эта адаптация уже должна начаться. Можно ли сделать что-то, чтобы помочь ребенку быстрее и проще привыкнуть к суточному циклу? Да, безусловно. Прежде всего вы можете приучать его к тому, что долгий спокойный сон – это ночь. А ночь – это когда темно. И наоборот: бодрствование, активность и игра – это день. А день – это свет. Поэтому, когда ребенок бодр и активен, позвольте ему побыть на открытом воздухе, при свете дня (но помните: прямые солнечные лучи вредны для младенцев).

Приучайте его к распорядку дня постепенно. Постарайтесь каждый вечер класть ребенка спать в одно и то же время, и в одно и то же время будите его по утрам. Прочитав эту книгу, вы поймете, что не все дети одинаково легко вырабатывают устойчивые привычки, но суточный цикл – это универсальный навык для всех людей, и дети вполне могут овладеть им без особых проблем.

Почему ребенок просыпается

То, что младенцы постоянно просыпаются, совершенно нормально. Взрослые тоже просыпаются, но не знают об этом, поскольку мы уже научились почти мгновенно засыпать снова.

Младенцы просыпаются чаще, потому что больше времени проводят в фазе активного сна и еще потому, что их крохотные желудочки постоянно требуют пищи. Многие дети не умеют быстро возвращаться ко сну, и этому важному навыку их надо обучать.

Есть несколько причин, которые могут заставить ребенка проснуться. Например, такие:

- естественное пробуждение после REM-фазы или активного сна;
- голод;
- сквозняк;
- сбившийся или грязный подгузник;
- потребность в утешении и материнской близости;
- внешние факторы (например, шум или резкое изменение температуры);
- боль или дискомфорт (может быть, режутся зубки, или болит живот, или мешает насморк).

Дети с нарушением сна – это те, кто «не в состоянии снова заснуть, не поставив родителей в известность о своем пробуждении».

То, что помогает заснуть

Это могут быть поведенческие схемы, возникшие в результате многократного повторения, которые в итоге прочно ассоциируются с процессом засыпания. Такой ассоциацией у взрослых, как, впрочем, и у детей, может быть работающий телевизор или любимая подушка. Некоторые сосут палец, другие накручивают на палец волосы, а есть и те, кто заснет только рядом с любимым человеком. Однако если то, что вызывает у нас «сонную» ассоциацию, почему-либо отсутствует, то заснуть порой бывает непросто.

♥ Наши соображения

Важно отметить, что многие родители, пусть бы и с самыми благими намерениями, часто формируют у детей не самые полезные «сонные» ассоциации. Некоторые привычки поначалу удобны для всех – например кормление грудью перед сном или тугое пеленание, – но спустя несколько месяцев они станут обременительными. В этом, конечно, нет ничего страшного, в течение первого года эти ассоциации можно устранить. Но надо понимать, что это не пройдет безболезненно: ребенок может начать плакать, нервничать. Поэтому с самого начала лучше избегать возникновения у ребенка ассоциаций сна с родительским присутствием.

Многие родители используют разного рода вспомогательные средства, чтобы помочь ребенку заснуть. Если эти средства помогают ребенку засыпать без родителей – это эффективный способ. Кто-то использует мягкие игрушки в качестве «замены» родителя, кто-то музыкальные игрушки, поющие колыбельные, кто-то соски (см. таблицу 1).

Детей такими привычными ассоциациями обычно снабжают родители: это может быть, например, тугое пеленание, или соска, или музыкальная игрушка. Другие распространенные «привычные успокоители» – укачивание, поглаживание, кормление грудью и укладывание младенца «под бочок». В дальнейшем они могут стать источником проблем, если ребенок станет *зависим* от них и не сможет без них засыпать. Скажем, ребенок, который привык, что его укачивают, будет всякий раз, как проснется, плакать и требовать, чтобы его покачали.

Вы можете предложить ребенку мягкую игрушку, которая будет ассоциироваться у него с укладыванием спать, еще до того, как ему исполнится полгода. Со временем он к ней привыкнет, и она будет помогать ему успокоиться и расслабиться, а в конечном итоге и засыпать в ваше отсутствие.

Надо ли избегать того, что помогает заснуть?

Отнюдь не все «сонные» ассоциации могут стать проблемой в будущем. Надо стараться избегать лишь тех, которые связаны с непосредственным участием родителей. Чтобы свести к минимуму риск возникновения устойчивой связи между вашим присутствием и сном, надо учитывать две важные вещи:

- используйте разные средства, разные способы и не закливайтесь на каком-то одном варианте;

- пусть ребенок успокаивается и засыпает так, как ему комфортней всего. Через некоторое время измените этот способ, попробуйте новый и проверьте, как он работает. Например, если вы успокоили младенца, укачивая его, и он уже начал зевать, просто перестаньте его качать. Посидите тихонько рядом.

Порой дети находят свои собственные способы заснуть, и они могут быть совершенно не связаны с родительским присутствием. Например, сосут большой палец или накручивают на палец волосы. Эти привычки со временем уступают место новым – ребенок взрослеет, его поведение меняется. Скажем, четырехмесячный малыш, которого крепко пеленают, никак не может сосать палец, поэтому предпочитает соску. А когда он станет старше, то может выбрать взамен погремушку. Дети постарше обычно предпочитают мягкие матерчатые игрушки.

Советы, как выбрать любимую игрушку для вашего ребенка

Мягкие игрушки

Выбирайте такую игрушку, которую можно стирать в машине. Обратите внимание: на игрушке не должно быть кнопок, пуговиц, любых других дополнительных деталей, которые могут оторваться или отвалиться и которые можно сосать, жевать и, наконец, случайно проглотить. Разные ленточки, веревочки, бахрома тоже не годятся: в них могут запутаться пальчики ребенка. Не стоит использовать такие игрушки, которые могут случайно закрыть лицо спящего малыша и помешать ему дышать.

Важно определиться с размером – не слишком большая игрушка, чтобы ее можно было брать с собой при переездах, и не слишком маленькая, чтобы не потерялась в кроватке.

Музыкальные игрушки

Лучше всего использовать такую игрушку, которую ребенок сможет включить сам (разумеется, не раньше чем ему исполнится хотя бы год, – будем реалистами). И, если игрушка с подсветкой, лучше, чтобы свет был оранжевый – он не мешает ребенку заснуть. А еще имейте в виду, что колыбельную, которую будет играть эта игрушка, вам придется прослушать много-много раз, так что пусть мелодия будет вам по душе.

Таблица 1. То, что помогает заснуть

СРЕДСТВА	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ	КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ	ПОЛЕЗНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ
Соска	<p>Дети любят сосать.</p> <p>Дети любят сосать соски для самоуспокоения.</p> <p>Для младенцев старше 1 месяца соски более эффективны, чем укачивание.</p> <p>Дети, которые сосут соски, спят более легким сном. Легкий сон многие исследователи считают безопасным с точки зрения угрозы СВДС</p>	<p>Многие сторонники грудного вскармливания не советуют давать соски детям до 1 месяца.</p> <p>Соска успокаивает ребенка. Но если она выпала — без вмешательства родителей не обойтись.</p> <p>Если ребенок простужен, ему трудно дышать через нос и он будет все время выплевывать соску. Родителям придется постоянно быть рядом</p>	<p>Попробуйте давать соску младенцу, только чтобы успокоить его. А едва он начнет засыпать — заберите.</p> <p>Пользуйтесь соской только в строго определенных ситуациях (например, чтобы помочь малышу заснуть, чтобы успокоить его в машине и т. п.).</p> <p>Начиная с 8–10 месяцев попробуйте приучить вашего ребенка самостоятельно брать соску и вынимать ее изо рта.</p> <p>Классические соски в форме вишенки — самые дешевые, и детям проще всего брать их в рот и выплевывать.</p> <p>Используйте специальную жидкость для промывания носа или назальный аспиратор, чтобы облегчить носовое дыхание ребенку (для дополнительной информации обратитесь к врачу)</p>	<p>Никогда не привязывайте к соске ленту или веревочку. Это может быть опасно.</p> <p>Регулярно проверяйте соску: она должна быть чистой и неповрежденной.</p> <p>Убедитесь, что соска соответствует принятым стандартам безопасности.</p> <p>Никогда не окунайте соску в мед, варенье или другие сладкие жидкости. Вы хотите поощрить ребенка, но лишь увеличиваете угрозу возникновения кариеса</p>

СРЕДСТВА	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ	КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ	ПОЛЕЗНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ
Большой палец	<p>Дети любят сосать.</p> <p>Дети всегда могут сосать свой большой палец, чтобы успокоиться, и помощь родителей им для этого не нужна</p>	<p>Родители могут контролировать использование ребенком соски. Но большой палец вне их контроля</p>	<p>Заменяйте большой палец соской, ее использование легче контролировать.</p> <p>Приучайте ребенка к другим предметам, которые его успокаивают, например к игрушкам</p>	<p>Палец, который сосет младенец, может оказаться грязным. Это негигиенично, и не все родители к такому готовы.</p> <p>Сосание пальца может повлиять на форму прикуса</p>
Пеленание	<p>Пеленание помогает детям успокоиться. Кроме того, оно купирует естественное рефлекторное вздрагивание (см. про рефлекс Моро)</p>	<p>Запеленатый ребенок чувствует себя более комфортно и уютно, поэтому быстрее засыпает. Но начиная с 4 месяцев дети легко выбирают из пеленок, и их приходится пеленать снова.</p> <p>В жаркую погоду пеленание вредно</p>	<p>Используйте частичное пеленание (одна рука остается свободной).</p> <p>Пеленайте младенца только на ночь. Используйте специальные легкие спальные мешки, которые оставляют руки свободными</p>	<p>Пеленание может привести к перегреву. Чтобы этого не случилось, одевайте ребенка легко, используйте только хлопковые пеленки и следите, чтобы в помещении было 16–20 °С.</p> <p>Считается, что полное пеленание небезопасно для детей, которые уже научились переворачиваться.</p> <p>Не стоит пеленать ребенка, если вы тоже собираетесь поспать.</p> <p>Убедитесь, что пеленка не может сбиться на шею младенца или закрыть ему лицо</p>

СРЕДСТВА	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ	КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ	ПОЛЕЗНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ
Мягкие игрушки	Дает ребенку возможность почувствовать себя в комфортной, спокойной обстановке. Знакомый, приятный объект помогает заснуть	У ребенка может выработаться зависимость от конкретной игрушки. Если она испортится или потеряется в кровати, понадобится участие родителей	<p>Купите две одинаковые игрушки — вдруг одна потеряется или испортится. Используйте игрушку только по назначению, чтобы успокоить ребенка или помочь ему заснуть.</p> <p>Когда малышу исполнится год, научите его самостоятельно находить игрушку в кровати</p>	<p>Большие мягкие игрушки не стоит давать детям до года из-за риска удушья.</p> <p>На аннотации к игрушке должно быть указано, что ее можно стирать в машине. У игрушки не должно быть никаких деталей, которые могут оторваться, выпасть или отвалиться — дети могут задохнуться</p>
Музыкальные игрушки	Может быть очень полезным дополнением к ритуалу укладывания спать. Ребенок привыкает к приятной мелодии, начинает воспринимать ее как символ уютного, комфортного сна	Многие музыкальные игрушки могут включать и выключать только взрослые. А значит, без участия родителей не обойтись	<p>Выбирайте такую игрушку, которую со временем ребенок научится включать сам.</p> <p>Компактную игрушку несложно перевозить</p>	<p>Некоторые музыкальные игрушки не надо давать детям младше 6 месяцев — они могут задохнуться.</p> <p>Внимательно читайте инструкцию.</p> <p>Если игрушку можно прикрепить к спинке кровати — ее можно рекомендовать даже для самых маленьких: риск минимален</p>

СРЕДСТВА	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ	КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ	ПОЛЕЗНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ
Музыка или «белый шум» (звуковой фон, такой, например, как звук вентилятора или радио)	Некоторых детей успокаивает постоянный равномерный шум. Он может заглушить случайные резкие звуки	Ребенок может привыкнуть к конкретному звуковому фону, например к музыке. И, если она прервется, малыш может проснуться	Выключайте музыку, после того как ребенок заснет. Используйте ее только для засыпания. Для путешествий лучше всего подойдет портативный CD-плеер	Только негромкая музыка полезна для детей

Пример из жизни

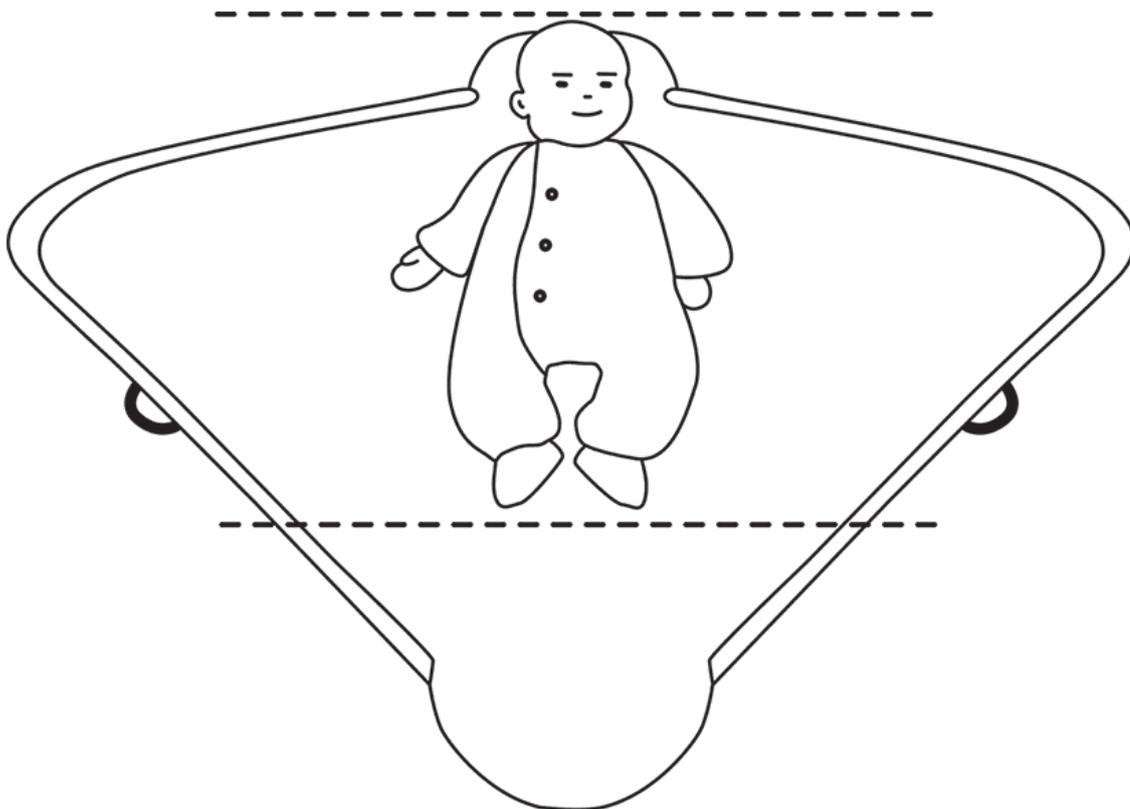
Я думала, что никогда не дам ребенку соску. Мой друг был счастлив, когда взял Луку на руки и мы ушли из роддома. Мы обсудили, давать ему соску или нет, и решили: поскольку я буду кормить его грудью, мы станем использовать соску только в случае крайней нужды.

Первый раз мне пришлось дать Луке соску, когда ему было четыре недели: он никак не успокаивался, и я просто не знала, что делать. Самая большая проблема – ночной сон. Раньше он просыпался, и я должна была его укачивать, давать ему ненадолго грудь, чтобы он успокоился. А теперь, даже если Лука проснется ночью, он пососет свою соску и снова засыпает.

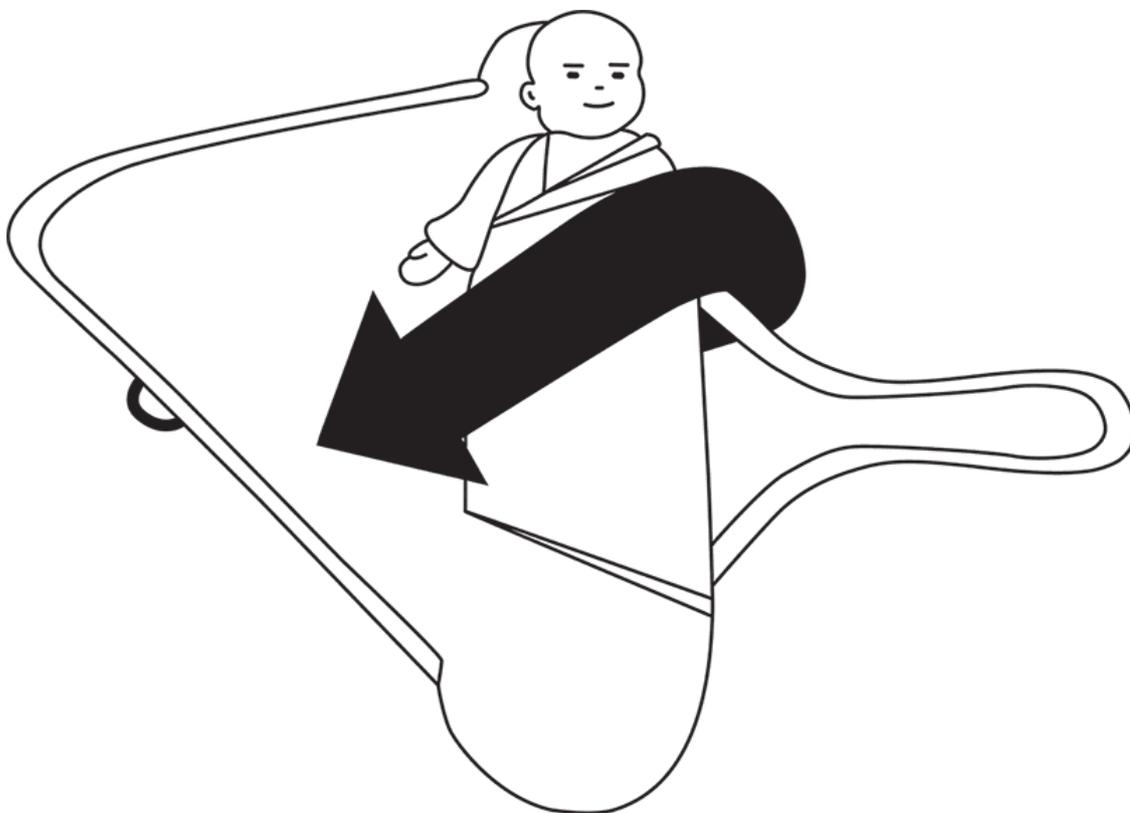
Я рада, что не сразу начала давать ему соску. Теперь я лучше понимаю своего малыша и знаю, когда он хочет есть, а когда ему надо просто успокоиться, когда надо дать ему грудь, а когда достаточно просто соски. Джоан, мать двухмесячного Луки

Пеленание

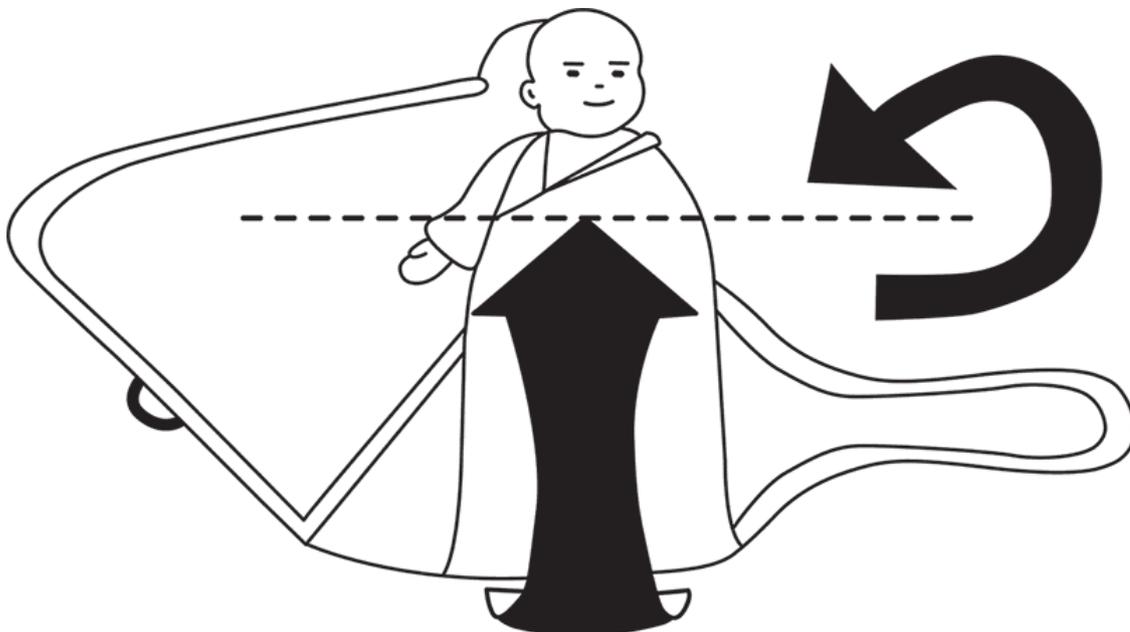
Шаг 1. Расстелите одеяло, положите ребенка на середину так, чтобы затылком он лежал на одном из углов одеяла.



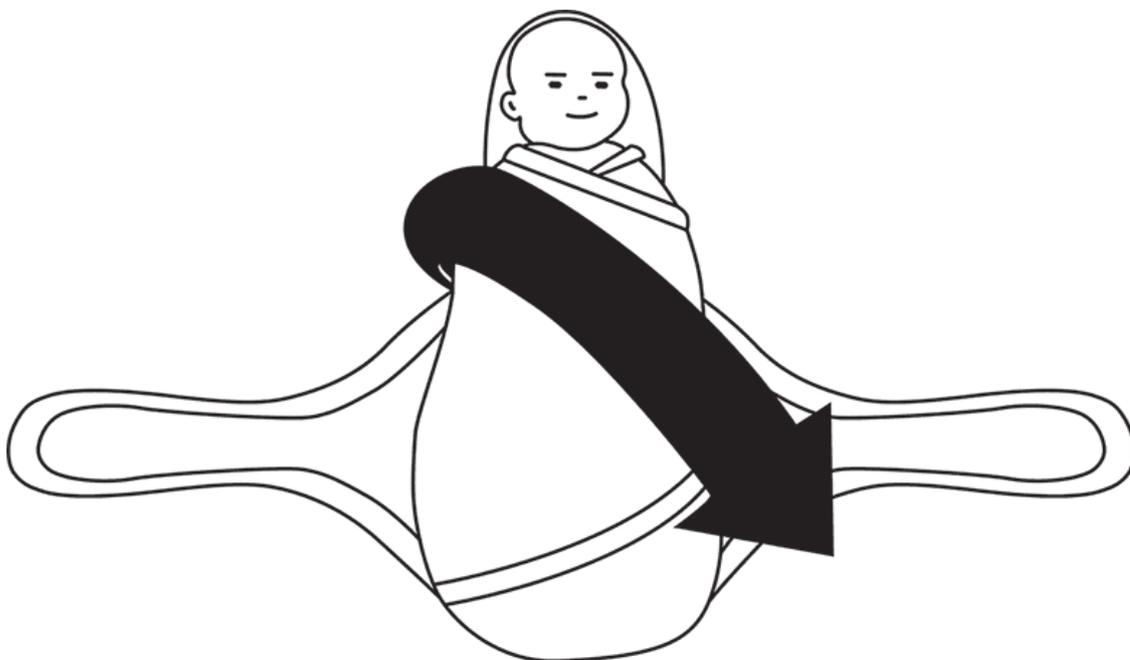
Шаг 2. Плотно оберните ребенка левой половиной одеяла так, чтобы прижать его левую руку к туловищу, и хорошенько подоткните край одеяла под правый бок.



Шаг 3. Накройте ребенка нижней частью одеяла. Не надо сильно натягивать его – оставьте чуть-чуть свободного места ножкам. Затем, как и на предыдущем этапе, плотно оберните малыша правой половиной одеяла, зафиксировав его правую руку. Подоткните край одеяла под левый бок.



Шаг 4. Теперь вам осталось только обвязать малыша поверх одеяла лентой. Не затягивайте ее слишком сильно, но и не делайте узел чересчур свободным: ребенок не должен раскрываться.



♥ **Наши соображения**

Конечно, важно выбрать, где именно будет спать ваш малыш. Но не забудьте заранее продумать, как вы будете его кормить и переодевать ночью.

Вам понадобится небольшой стол для пеленания, стульчик, на котором будет удобно кормить ребенка, и какой-нибудь мягкий, не раздражающий свет. Кроме того, готовьте с вечера:

- какой-нибудь напиток для себя;
- памперсы, присыпки и влажные салфетки;
- обычные салфетки – вдруг что-то прольется;
- полную смену одежды для ребенка;
- в холодное время года – обогреватель и дополнительные одеяла для вас и для ребенка.

Где будет спать мой ребенок?

Вы можете выбрать из нескольких вариантов:

- в своей кроватке/колыбели;
- в собственной комнате;
- в комнате родителей;
- в комнате братьев и сестер;
- в кровати одного из родителей;
- в общей родительской кровати.

Таблица 2. Где должен спать ребенок?

СПАЛЬНОЕ МЕСТО	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
В своей кровати в своей комнате	<p>Ребенок не будет мешать вам спать.</p> <p>У малыша будет возможность привыкнуть к тому, что он спит один в своей кроватке, и научиться самоуспокаиваться.</p> <p>Ребенок не помешает родителям вести сексуальную жизнь.</p> <p>Некоторые исследователи уверены, что собственная кровать — важное условие для спокойного, здорового сна</p>	<p>Некоторые родители волнуются, когда их младенец спит один. Из-за этого их собственный сон может быть нервным и тревожным.</p> <p>В первые месяцы ребенок, спящий один, полностью просыпается, чтобы сообщить родителям «хочу есть». Соответственно, после этого его сложнее уложить спать снова.</p> <p>Проверять температуру в детской, слушать дыхание ребенка трудно, если вы в другой комнате.</p> <p>Если ваши комнаты далеко друг от друга или вы крепко спите, вам понадобится радионяня</p>
В своей кровати в комнате родителей	<p>В первые месяцы младенцы часто дремлют во время кормления, а потому им проще снова заснуть после еды.</p> <p>Этот способ считается одним из самых безопасных с точки зрения предотвращения СВДС. Риск СВДС уменьшается, когда ребенок спит в той же комнате, что и родители (но не в их постели).</p> <p>Родители чувствуют себя спокойнее, зная, что ребенок рядом. К тому же так им проще следить, чтобы в комнате, где он спит, было комфортно — тепло, темно и тихо</p>	<p>Родители боятся, что любой звук, который от них исходит, может разбудить ребенка.</p> <p>Спустя несколько месяцев родители могут начать мешать ребенку спать.</p> <p>Оба родителя должны быть не против того, что ребенок спит с ними, иначе их отношения могут разладиться</p>

СПАЛЬНОЕ МЕСТО	ПЛЮСЫ	МИНУСЫ
В своей кровати в комнате братьев и сестер	Общая комната поможет укрепить отношения между детьми	Возможно, дети станут мешать друг другу: их ритмы сна и бодрствования могут не совпадать
В родительской кровати	<p>Родители чувствуют особенную близость с ребенком. Многие верят, что никаким другим способом невозможно достичь подобной близости (мнение не подкреплено исследованиями).</p> <p>Этот вариант создает максимальные удобства для ночного кормления грудью, а значит, период грудного вскармливания может продлиться дольше.</p> <p>Некоторые родители утверждают, что им лучше спится вместе с малышом</p>	<p>Врачи не рекомендуют спать с ребенком в одной кровати, поскольку возрастает риск СВДС, а также иных неприятностей (например, спящий родитель может придавить ребенка).</p> <p>Ребенок лишен полноценной возможности развить навыки самоуспокоения, поскольку родители неотлучно находятся при нем всю ночь.</p> <p>У ребенка возникает своего рода зависимость: он засыпает, только когда родители лежат рядом.</p> <p>Некоторых родителей раздражает отсутствие индивидуального пространства, это может сказаться на их отношениях с ребенком.</p> <p>Отлучение от груди может пройти сложнее.</p> <p>Отношения между родителями могут ухудшиться, если между ними нет согласия насчет того, должен ли ребенок спать вместе с ними.</p> <p>Это не безопасный вариант, если один из родителей курит, употребляет алкоголь или наркотики</p>

Какие еще могут возникнуть проблемы?

Если вы оба согласны, что малыш будет спать с вами (или это просто уже случившийся факт), то так тому и быть, не переживайте на эту тему.

Однако это вовсе **не обязательное** условие для того, чтобы между вами и ребенком возникло ощущение надежной привязанности.

Сторонники совместного сна часто отмечают, что приматы спят вместе со своими детенышами и что многие народы следуют этой практике. Значит ли это, что такое решение является залогом положительного результата?

Если ребенок иногда будет спать в вашей кровати, это не обязательно приведет вас к трудностям в дальнейшем, когда ребенок будет оставаться один, но важно помнить, что даже иногда ложась спать в одной кровати с ребенком, вы не должны забывать о безопасности. Если вы обнаружили, что берете ребенка в кровать чаще, чем вам бы хотелось, но иного способа поспать для вас просто нет, не отчаивайтесь, вы можете это исправить, следуя данным советам:

- всегда укладывайте ребенка в его кроватку, будь то дневной сон или вечерний;
- сохраняйте расстояние между ребенком и вами, когда спите (так, чтобы ребенок не привыкал спать, прижимаясь к вам – тогда он не будет просыпаться всякий раз, когда контакт нарушится). К тому же это расстояние важно для безопасности ребенка;
- используйте мини-люльку, помещающуюся в вашу кровать, это поможет предотвратить несчастный случай, риск которого повышается при совместном сне;
- перекладывайте ребенка в кроватку, как только он заснул (как бы ни было тяжело вставать ради этого);
- пусть у ребенка будет любимая игрушка, с которой он ложится спать в вашей кровати. Со временем она начнет у него ассоциироваться с ощущением комфорта и защищенности. А потом она поможет ему научиться самоуспокаиваться. Но помните, что игрушка должна быть безопасной.

Знаете ли вы, что: идеальная для сна температура в комнате – 16–22 °С? Что выбор одежды, в которой спит ребенок, напрямую зависит от того, используете ли вы спальный мешок или пеленаете малыша? Младенец должен быть одет на один слой теплее, чем взрослый, спящий в той же комнате. Но если вы пеленаете ребенка, то его надо одевать полегче, чем того, кто спит в ползунках.

СВДС и безопасность

Синдром внезапной детской смерти (СВДС) – это внезапная и неожиданная смерть ребенка в возрасте до одного года. Термин СВДС указывают в качестве причины смерти в тех случаях, когда ребенок умирает внезапно и непредсказуемо (обычно во сне) и причину смерти не удается установить даже после тщательного медицинского обследования. Пик вероятности СВДС приходится на возраст от 2 до 4 месяцев.

Существуют и другие категории несчастных случаев, случающихся во время сна, они могут привести к увечью или к смерти, но их принято рассматривать как отличающиеся от СВДС. К ним относят, например, удушье.

Причины СВДС неизвестны, и пока никаких внятных объяснений этому явлению не найдено.

Снижение риска СВДС

Кладите ребенка спать на спине. Риск СВДС увеличивается, если дети спят на животе, а некоторые исследования отметили повышение риска СВДС у детей, которые спят на боку.

Проверьте, чтобы ничего не накрывало голову ребенка, когда он спит. Если головка малыша укрыта (например, одеялом, подушкой или мягкой игрушкой), это повышает риск СВДС. Лучше всего крепко спеленать младенца, хорошо заправив пеленки, или использовать спальный мешок на молнии, но подходящего размера, чтобы ребенок не мог соскользнуть вниз. У младенцев не должно быть одеял или мягких игрушек в кроватке в течение всего первого года жизни.

Оберегайте ребенка от табачного дыма. Если мама курит, то риск СВДС повышается, если курит и отец, то он возрастает вдвое.

Дополнительные сведения о СВДС

1. Температура ребенка

Риск СВДС повышается, если ребенку слишком жарко или слишком холодно.

Постарайтесь поддерживать комфортную температуру там, где спит ребенок. Идеальная температура для сна – 16–22 °С. (Не забудьте установить датчики дыма в каждой комнате, где стоит обогреватель, особенно если там спят люди.)

Вам может быть сложно определить, не слишком ли холодно или жарко вашему ребенку. Для этого пощупайте его животик и/или щеки, но не ориентируйтесь на температуру его рук.

- Если щеки у младенца покраснели и горячие, значит, ему слишком жарко. Также проверяйте, не вспотела ли у него шея. Некоторые дети плачут, если им жарко, а некоторые – нет. Других детей может разморить от жары, и они станут вялыми и пассивными.

- Проверяйте у ребенка животик и щеки, чтобы узнать, не замерз ли он. Частые пробуждения ночью в холодные месяцы (при отсутствии иных причин) могут быть сигналом, что ребенку холодно. Как и в случае с перегреванием, одни дети могут заплакать от холода, а другие – нет.

2. Совместный сон (младенец спит вместе с вами)

Совместный сон не защитит вашего ребенка от риска СВДС. Исследования показали, что вероятность СВДС повышается, когда мамы, которые курят или курили во время беременности, спят вместе с их ребенком.

Совместный сон влечет за собой риск несчастных случаев. Это может быть удушение постельными принадлежностями, падение с постели или застревание между подушками или между кроватью и стеной. Если вы собираетесь спать с ребенком постоянно, а не изредка, очень важно, чтобы вы предусмотрели и минимизировали все риски возможного несчастного случая.

Помните о безопасности:

- Ни в коем случае нельзя спать вместе с ребенком, если вы или ваш партнер употребляли наркотические вещества или алкоголь.
- Если про вас или про вашего партнера можно сказать: «Спит так крепко, что хоть из пушки пали», вероятно, совместный сон – не лучшее решение для вашей семьи.
- Единственные постельные принадлежности, которыми можно пользоваться в первые 6 месяцев после рождения ребенка, – это простыни на резинке, которые точно не сойдутся. Ни одеял, ни подушек. Вам следует иметь подходящую одежду, в которой вы не замерзнете.
- Убедитесь, что матрас, на котором спит ребенок, имеет абсолютно гладкую, ровную и достаточно твердую поверхность, без провалов, куда младенец может скатиться.
- Не спите вместе с ребенком на водяном матрасе.
- Убедитесь, что ваш малыш не может выпасть из кровати или застрять между матрасом и стенкой или изголовьем. Помните, что кровати с боковыми прутьями предназначены для детей от 1 до 3 лет, а младенцам они не подходят. Многие специалисты утверждают, что лучшая кровать для совместного сна с младенцем – матрас на полу.
- Может быть, вы захотите приобрести специальную люльку, которую можно класть прямо на вашу постель. У такого решения есть масса преимуществ с точки зрения комфорта и безопасности.

3. Грудное вскармливание

Хотя одни исследования и говорят, что кормление грудью снижает риск СВДС, другие показывают, что это не так.

4. Прививки

Нет сведений о том, что прививки повышают риск СВДС.

5. Соски/пустышки

Некоторые исследования показывают, что использование сосок может послужить защитой от СВДС.

6. Наматрасник

Есть предположение, что бактерии, плесень и другие аллергены, находящиеся внутри и на поверхности матраса, могут вызвать СВДС. Не все исследователи с этим согласны, но было бы полезно использовать съемные наматрасники, которые можно регулярно стирать.

7. На каком боку спать

Некоторым детям с диагнозом «гастроэзофагеальный рефлюкс» предпочтительнее спать на левом боку. Однако ряд исследований выявил бОльшую опасность СВДС для младенцев, спящих на боку, по сравнению с теми, кто спит на спине. Возможно, это связано с тем, что, лежа на боку, малышу проще перекатиться на животик, а это повышает риск СВДС.

Если вы решите дать младенцу возможность спать на боку, то обеспечить его безопасность вам поможет соблюдение двух правил:

- ребенок не запеленат;
- рука, на которой он лежит, не дает ему перекатиться на живот.

Темперамент и сон

Темперамент – индивидуальные черты характера, с которыми человек рождается на свет. Во многом он генетически обусловлен, но определенную роль играет и развитие ребенка во внутриутробный период. Темперамент и жизненный опыт (от внутриутробного периода и далее после рождения) в итоге приводят к тому, что формируется уникальная личность. В этом также задействованы две части мозга: лимбическая система и лобная доля.

Лобная доля продолжает развиваться еще длительное время после рождения, и ее развитие во многом зависит от пережитого опыта. Однако лимбическая система на момент рождения уже почти полностью развита и отвечает за то, насколько темпераментно будет реагировать человек в ситуации нового позитивного или негативного опыта.

В двух словах

Дети рождаются на свет со своими личными уникальными характеристиками. Эти характеристики в дальнейшем подвергаются воздействию внешних обстоятельств или жизненного опыта. Оба этих фактора формируют в итоге то, что называется личностью.

Как это сказывается на сне?

Правда ли, что одни дети спят лучше, чем другие? Да. Некоторые дети с рождения умеют самоуспокаиваться, тогда как другим на это требуется немало времени. Одним заснуть легко, а другим это удастся с трудом. Есть те, кто постоянно просыпается, а есть такие, что из пушки не разбудишь. Все эти различия во многом обусловлены разницей темпераментов. Исследования показали, что дети сильно отличаются друг от друга с рождения тем, как их тело реагирует на новые впечатления и стресс.

Ниже приведена таблица с характеристиками темперамента, где указано, как эти особенности могут влиять на сон ребенка, а также даны некоторые советы, как поддержать развитие здоровых привычек сна с учетом темперамента вашего ребенка.

Таблица 3. Темперамент и его влияние на сон младенца

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА	К ЧЕМУ ЭТО ОТНОСИТСЯ	КАК ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ НА СНЕ	КАК МОГУТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ
Уровень актив- ности	Насколько мла- денец физически активен	<p>Менее спокойным и более активным детям, возможно, требуется больше помощи и участия родителей для успокоения и перехода от активности ко сну.</p> <p>У детей с повышенной активностью часто труднее определить степень усталости. Может показаться, что у них потребность в сне меньше, чем у остальных.</p> <p>Активные дети подвижны и во сне, они могут дергаться и елозить</p>	<p>Поощряйте вашего ребенка активно проводить время в часы бодрствования.</p> <p>Важно, чтобы у ребенка было «спокойное время», без лишней физической активности.</p> <p>Переходите к «спокойному времени», когда вам кажется, что малыш уже подустал, не дожидаясь явных признаков утомления.</p> <p>Попробуйте пеленать ребенка, чтобы утихомирить его</p>

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА	К ЧЕМУ ЭТО ОТНОСИТСЯ	КАК ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ НА СНЕ	КАК МОГУТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ
Упорядоченный внутренний ритм	Насколько упорядочены у вашего ребенка физиологические циклы: как обустроены его режимы сна/бодрствования, питания и пищеварительных процессов (дефекации)	Чем регулярнее функционирует организм вашего ребенка, тем более он предсказуем и понятен. Такому ребенку проще привить идею распорядка дня	Постарайтесь понять, насколько упорядочен индивидуальный ритм жизни вашего ребенка. Если не очень, то у вас уйдет больше времени на внедрение распорядка дня. И не сомневайтесь, что по мере взросления ребенка этот ритм упорядочится
Победительно или с опаской	Насколько позитивно ребенок реагирует на новых людей, места, предметы	Ребенок, который не слишком хорошо реагирует на новых людей, места и объекты, вероятнее всего с трудом приспособится к любым переменам, связанным со сном (новый дом, новая комната и т. д.)	Ребенок, который не любит новые лица, места и предметы, будет спать лучше в привычной обстановке. Иногда малышу нужно помочь привыкнуть к чему-то новому, давая возможность сделать это постепенно. Успокаивающий ритуал перед сном и режим дня пойдут на пользу
Адаптивность	Не то, как ребенок реагирует на нечто новое, как сказано выше, но скорее то, как он адаптируется к чему-то новому с течением времени	Как уже было сказано выше, дети, которые «долго запрягают», могут иметь определенные сложности при встрече с чем-то новым, но постепенно адаптируются и привыкают к нему	Как уже было сказано, изменения, вносимые постепенно, легче воспринимаются ребенком. Давая ребенку время, вы помогаете ему адаптироваться к новым вещам
Интенсивность реакций	Насколько интенсивно ребенок реагирует как на внешние, так и на внутренние раздражители	Дети с повышенной восприимчивостью обычно более склонны к перевозбуждению и переутомлению	Как уже говорилось, очень важны успокаивающий ритуал перед сном и режим дня. Не дожидайтесь очевидного, явного переутомления, начинайте успокаивать ребенка, едва заметите первые признаки усталости

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА	К ЧЕМУ ЭТО ОТНОСИТСЯ	КАК ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ НА СНЕ	КАК МОГУТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ
<p>Порог чувствительности</p>	<p>Насколько ребенок чувствителен по отношению к внешним раздражителям, таким как свет, шум и т. д. Насколько легко он способен игнорировать внешние раздражители</p>	<p>Дети с высоким уровнем чувствительности сильнее реагируют на громкие звуки, яркий свет, неудобную одежду, запахи и т. д., нередко склонны к перевозбуждению</p>	<p>Постарайтесь уменьшить количество времени, которое ребенок проводит в возбужденном состоянии, но особенно это важно в те моменты, когда он должен успокаиваться и готовиться ко сну.</p> <p>Для детей с повышенной возбудимостью важны даже такие мелочи, как одежда из чистого хлопка, отсутствие раздражающих этикеток, плотные шторы и ровный звуковой фон, без громких неожиданных шумов.</p> <p>Помните, что даже небольшие отступления от привычного ритма могут выбить такого ребенка из колеи, и тогда ему будет необходимо ваше участие, чтобы снова успокоиться</p>
<p>Настроение</p>	<p>Обычное для ребенка состояние — от позитивного (доволен, улыбается, с готовностью радуется) до негативного (хмурый, серьезный, недовольный, редко улыбается)</p>	<p>Настроение ребенка слабо влияет на сон, скорее важно то, как общаются друг с другом родители и как они реагируют на эмоции ребенка</p>	<p>Постарайтесь распознать признаки усталости и обратите внимание на то, как сон влияет на настроение ребенка. Примите также к сведению, что не только настроение вашего ребенка может влиять на ваше, но и наоборот. Если вы живете с кем-то, кто часто хмур, недоволен, имейте в виду, что это может негативно сказаться на вашем малыше</p>

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА	К ЧЕМУ ЭТО ОТНОСИТСЯ	КАК ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ НА СНЕ	КАК МОГУТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ
Рассеянность внимания	Насколько легко ребенок отвлекается от какой-либо деятельности или впечатлений	Чем проще и быстрее отвлекается ребенок, тем сложнее его кормление: он может бросить грудь, не насытившись. Ребенок с легко меняющимся настроением дольше успокаивается перед сном, но есть и такие, кто засыпает мгновенно, без помощи родителей	Если у вашего ребенка рассеянное внимание, позаботьтесь о том, чтобы в повседневной жизни во время кормления и ночных часов отдыха было как можно меньше отвлекающих факторов. Создайте мягкое освещение, не используйте подвесную детскую мебель, стремитесь к минимуму движений и шума, когда он спит
Концентрация внимания и сосредоточенность	Насколько хорошо ребенок справляется с задачей, даже при наличии помех	Трудно сказать, как это отражается на сне. Возможно, ребенок будет настойчиво стараться заснуть, а возможно, с той же настойчивостью он будет пытаться привлечь ваше внимание	Готовьтесь заранее к укладыванию ребенка спать. Старайтесь максимально учесть его потребности. Делайте это спокойно и без суеты

Проблемы различных темпераментов

Всем младенцам нужно, чтобы их потребности были удовлетворены, но некоторым детям для этого требуется очень много дополнительного участия. В самом деле, некоторые дети как будто имеют *больше потребностей*. Их принято называть детьми с высокими потребностями. Следует отметить, что дети с высокими потребностями могут быть более чувствительными и впечатлительными, чем остальные, и нередко пребывают в плохом настроении. Про таких детей часто говорят, что они привередливые, чувствительные, энергичные, требовательные, негибкие. Они сложнее идут навстречу, с ними простое становится сложным. Различные исследователи говорят, что они составляют около 15 %.

В то время как никто не знает наверняка, почему некоторые дети более капризны и почему им труднее угодить, они, похоже, более чувствительны к различным сенсорным воздействиям, чем другие. Это означает, что они быстрее устают и «нормальные» звуки, запахи и зрительные впечатления, а также внутренние процессы их организма (скажем, пищеварение), оказывают на них куда более сильное воздействие. Они живут в состоянии постоянной перегрузки, а потому легко утомляются и вообще подвержены стрессу, из-за чего сильно нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей. Если у вас малыш «с высокими потребностями», возможно, помощь понадобится и вам, чтобы соответствовать этой роли.

Если вы считаете, что у вас именно такой младенец, и спрашиваете себя «Бог ты мой, как же я с этим справлюсь?» – вот несколько полезных советов:

- Проводите как можно больше времени с вашим ребенком, будьте терпеливы и последовательны, насколько это возможно.
- Старайтесь не принимать поведение вашего ребенка как направленное против вас. Помните, что ребенок не пытается быть трудным и не капризничает, чтобы вас позлить, ему просто тяжело приспособиться к миру.

- Сохраняйте чувство юмора.
- Следуйте четкому, внятному распорядку.
- Создайте себе систему поддержки, которая даст вам возможность устраивать передышки (то есть временами проводить время без ребенка, чтобы отдохнуть).
- Почаще напоминайте себе, что этот этап пройдет и, скорее всего, со временем ребенок станет более легким человеком.

Кроме малышей с высокими потребностями, есть на свете «легкие» дети (около 40 %), а также «те, кто медленно разогревается» (около 15 %). Остальные сочетают черты этих трех и не подпадают четко под указанные типажи.

Что еще надо знать о темпераменте?

Очень важно, насколько совпадают характерами младенец и его родители. Это соответствие (или несоответствие) может либо очень облегчить, либо сильно затруднить их совместную жизнь. Несовпадение характеров означает, что родитель и ребенок относятся к принципиально разным типам. Например, вы из тех, кто любит новые впечатления, рутина вас угнетает. А ребенок, напротив, крайне нуждается в четком распорядке, без этого ему некомфортно и даже тревожно. Да, вас могут ждать определенные трудности! Это несоответствие может привести к ощущению досады, огорчения и разочарования и у ребенка, и у вас, начинающего родителя.

Пример из жизни

Раньше я считала, что личность ребенка напрямую зависит от среды, в которой он вырос. Я думала, что родители имеют дело с чистым листом, на котором постепенно с их помощью вырисовывается новая личность. Теперь я знаю, что это на самом деле не так. Что изменилось? У меня появились дети. Теперь я знаю, что дети рождаются маленькими людьми со своим характером и у одних он сложнее, чем у других! Вот как я пришла к этому пониманию.

Мой сын Лахлан явился на свет с непростым характером, весьма раздражительным и сварливым. Он мой первенец, и я не была готова к тому, что у младенца, тем более моего, может быть такой нрав! Я помню, как акушерка изумлялась его неугомонности и ярости уже через пару дней после его рождения. Эта неусидчивость и вспыльчивость сохранились и по сей день, хотя прошло целых три года.

Когда мы с Лахланом вернулись из больницы домой, он много кричал и легко расстраивался, особенно если один из нас не мог сразу позаботиться о нем. С самого начала у нас возникли проблемы с кормлением, и большую часть времени казалось, что Лахлан сам не был уверен, чего ему хочется. Я постоянно пыталась выяснить, голоден он или устал, скучает или, наоборот, перевозбужден, хочет ли он ласки или ему нужно какое-то время побыть одному. Его часто приходилось брать на руки, чтобы успокоить, поддержать, ему не нравились перемены и непривычные ситуации. Все это меня очень огорчало, ведь я не могла понять, чего большую часть времени хотел Лахлан. Мне казалось, что я не могу дать ему то, что могло бы его утешить. Я винила себя в том, что я плохая мать. Это было очень трудное время с эмоциональной точки зрения. Но постепенно мы поняли –

ему нужен четкий, неизменный режим, который мы в итоге и разработали совместными усилиями. Сейчас, хотя он все равно нередко бывает слишком напряжен, мы понимаем, что наша роль как родителей – помочь ему с этим справиться.

Со вторым ребенком, Сиенной, все было совершенно по-другому. Люди часто говорят о том, какие они с Лахланом разные. С первого дня общаться с ней было одно удовольствие. Все просто, все понятно. Сиенна плачет, когда ей что-то нужно: поесть, отдохнуть, побыть на ручках. Получив это, она сразу успокаивается. Как правило, она легко засыпает, стоит только положить ее в кроватку. Она улыбочивый и счастливый ребенок. Легко адаптируется к различным ситуациям. Ей полгода, и она с удовольствием некоторое время играет одна, хотя очень любит пообщаться с самыми разными людьми. Чем старше она становится, тем чаще я вижу, что люди к ней очень приветливы, им симпатичен ее милый, открытый характер.

Наши дети и вправду очень разные; оба они потрясающие, и мы любим их ровно за то, что каждый из них – такой, какой он есть. Как же замечательно смотреть за тем, как они растут и взрослеют!

Николь, мать Сиенны и Лахлана

В двух словах

Некоторые типы характеров создают определенные препятствия для развития здоровых привычек и сна. Все дети будут хорошими при должной поддержке и участии родителей. Детям с высокими потребностями родители должны больше помогать, чтобы они научились самоуспокаиваться.

Как можно успокоить ребенка

- Держать на руках, обнимать;
- нежно и ритмично покачивать малыша на руках;
- нежно и ритмично укачивать в коляске или кроватке;
- нежно и ритмично похлопывать по спине;
- нежно и ритмично поглаживать (или массировать);
- запеленывать;
- давать ему соску, грудь, бутылочку;
- держать малыша в слинге;
- купать в теплой ванне – это очень помогает расслабиться (убедитесь, что вода теплая, а не горячая);
- возить его в коляске или в машине;
- петь ему;
- ставить негромкую музыку;
- создавать «белый шум»;
- отвлекать от неприятных эмоций: можно сменить обстановку, показать нечто интересное, например птиц на улице, игрушки.

В зависимости от возраста ребенка способ убаюкивания или успокаивания может быть разным. В первые недели после рождения лучшим средством для успокоения будет физический контакт: берите малыша на руки, чтобы убаюкать. К концу первого года жизни младенца вам стоит освоить и другие методы – попробуйте говорить или петь для вашего малыша, можно отвлечь его чем-то интересным, найдите что-то, за чем ребенок будет наблюдать.

Плачущий ребенок

Дети плачут, потому что что-то мешает им чувствовать себя хорошо. В первый год жизни дети плачут в основном потому, что у них нет другого способа привлечь внимание родителей. До тех пор пока ребенок не умеет двигаться и говорить, он будет общаться через плач – это врожденный инстинкт.

Ребенок может плакать из-за:

- перенапряжения в первые недели жизни. В особенности это касается детей с проблемами во внутриутробный период, тяжелыми родами, осложнениями со здоровьем или сверхчувствительных;
- голода или жажды;
- усталости или переутомления;
- потребности в утешении или близости;
- неприятных ощущений: ребенку слишком жарко или слишком холодно, у него неудобный (или грязный) подгузник или одежда;
- перевозбуждения;
- болезненных ощущений, например из-за подгузника или ветра.

Мифы о том, почему дети плачут

Есть старая примета, по которой ребенку нужно поплакать, чтобы снять напряжение под вечер. Нет ни единого доказательства, подтверждающего эту теорию, и на самом деле исследования показали, что если младенец долго плачет без поддержки и утешения, он может легко переутомиться. Когда это происходит, уровень кортизола, гормона стресса, увеличивается. Таким образом, в первые месяцы плачущие дети нуждаются в помощи, чтобы успокоиться, а это, в свою очередь, способствует регуляции кортизола. Родительская близость с ребенком помогает регулировать уровень кортизола у младенца, пока он не сможет его регулировать сам (обычно это происходит в возрасте от 3 до 4 месяцев).

♥ Наши соображения

Чем ребенок старше, тем проще становится родителям определить причину, по которой он плачет. Например, вы можете заметить, что, если ребенок хочет сказать: «Я голоден», крики повторяются через определенные промежутки времени, а если он пытается сообщить, что устал, то будет плакать громче и дольше. Если ребенку больно, то он плачет высоко, надрывно, с частыми перерывами, чтобы отдышаться. Всегда будьте рядом с малышом, когда он плачет, так вы научитесь верно определять причину его слез. Это придаст вам уверенности, вместе с тем и доверие вашего младенца будет расти.

Еще один миф заключается в том, что дети плачут сознательно, чтобы манипулировать родителями, чтобы те делали то, чего хочется ребенку. Исследования в области развития мозга говорят нам, что плакать «сознательно» младенцы не могут как минимум до восьми месяцев. Плач – инстинктивное поведение, которое дети не контролируют бОльшую часть первого года. Плач – способ общения или сигнал, что что-то не так.

Действительно, одни дети плачут больше, чем другие, без всякой видимой причины. Есть те, которых легче понять и утешить. Есть и те, с кем это требует больших усилий.

Правильное и уверенное обращение с плачущим ребенком может быть очень сложным, особенно когда непонятно, почему он плачет. Природный инстинкт родителя – защитить своего ребенка от боли, голода и дискомфорта, и поэтому плач призван привлечь внимание родителей, подстегнуть их к действию. Но, когда вы растеряны и не понимаете, что делать, это может быть реально очень тяжело.

Что вы можете сделать

Попробуйте разобраться, в чем причина, это может быть что-то очевидное.

Если же все вышеперечисленное вам не помогло, то следуйте таким инструкциям:

- В течение 10–15 минут попробуйте лучший успокаивающий прием, который вы освоили с вашим ребенком, и прислушайтесь, есть ли изменения в лучшую сторону.
- Если нет, то вы можете в течение 10–15 минут попробовать другой успокаивающий метод, при условии что вы по-прежнему спокойны и контролируете свои эмоции.
- Если после 15 минут или около того не последует никаких изменений в интонации плача, это нормально, сделайте *небольшой перерыв* на короткое время.

Возможно, вы захотите:

- Спокойно посидеть с ребенком в тишине, желательно с приглушенным светом (но не в полной темноте). Прижмите ребенка спинкой к себе, обнимите и слегка покачайте. Все это нужно делать, только если вы чувствуете себя спокойно, не испытываете гнева или подавленности.
- Запеленать малыша и положить в кроватку, пусть в комнате будет темно, но при этом все хорошо видно. Если вы чувствуете себя спокойно и готовы побыть рядом с ребенком, то можно посидеть или постоять около кроватки, изредка приговаривая «Все в порядке, мама здесь», или спеть песню, или положите руку на ребенка и мягко поглаживайте его, медленно и ритмично.
- Белый шум (фоновый шум, скажем, вентилятор или радио) или расслабляющая музыка может помочь успокоить вашего ребенка. К тому же это и вам поможет немного расслабиться.
- Носите ребенка в слинге – это тоже хороший способ его успокоить. Послушайте музыку в наушниках, если плач становится для вас утомительным и вам нужен тайм-аут.

Советы, как не терять спокойствие

Если ребенок долгое время остается безутешен и вы чувствуете, что вам все труднее справляться с собственными эмоциями, что вы с трудом подавляете злость и скоро ваше терпение лопнет, то:

- Положите ребенка в коляску и пойдите на прогулку.
- Поезжайте (если в силах вести машину), например, кого-нибудь навестить. Ребенку тоже будет полезна перемена обстановки.
- Уложите тихонько ребенка в кроватку, включите спокойную музыку или создайте белый шум и оставьте его на несколько минут одного. Выпейте чашечку чая, попробуйте легкие физические упражнения (разминка или растяжка), позвоните члену семьи, другу или, если есть такая возможность, своему психологу.

Если вы очень злы или расстроены, то лучше оставьте его ненадолго одного, чтобы он не чувствовал вашего негативного настроения.

Такие состояния совершенно в порядке вещей, и периодически они возникают у всех. Ведь ухаживать за крошечным, целиком и полностью от вас зависящим младенцем – тяжело и физически, и эмоционально. Но если вам кажется, что вы постоянно находитесь в состоянии стресса, то поговорите с другом, членом семьи или врачом.

Что делать, если ребенок плачет не переставая

Если ребенок плачет в течение нескольких дней или недель и кажется, что вы уже ничего не можете сделать, чтобы успокоить его, попробуйте следующее:

- Сходите с ребенком к врачу: к педиатру, патронажной сестре или конкретному специалисту. Если полученные вами советы почему-либо вас не удовлетворяют, проконсультируйтесь с другим специалистом.
- Поговорите с другими родителями, возможно, они подскажут вам что-то дельное.
- Попросите помощи у своих домашних, друзей или специалистов (или у всех перечисленных). Скажите им: «Мой ребенок плачет безо всякой очевидной причины, что бы я ни делал(а), ничего не помогает, так что я буду рад(а) любой помощи».
- Не стесняйтесь просить помощи в домашних делах.
- Возьмите небольшой перерыв – пусть кто-нибудь присмотрит за ребенком хотя бы полдня.
- Не теряйте надежды, все образуется, ваш малыш скоро перестанет быть младенцем, который беспрерывно плачет. Очень скоро он уже пойдет в школу!

Необходимо отметить, что, хотя всем родителям нелегко взаимодействовать с постоянно плачущим ребенком, есть те, которым это особенно трудно. А именно:

- тем, кто стремится доставлять другим радость, кто ненавидит огорчать окружающих и подводить их;
- тем, кому сложно справляться с сильными, а в особенности с отрицательными эмоциями (как со своими, так и с чужими);
- тем, кто привык все планировать и держать под контролем (и кому сейчас никак не удается контролировать ситуацию, как бы они ни старались).

Если какой-то или все перечисленные типы личностей напоминают вам себя и ваш ребенок много плачет, чрезвычайно важно, чтобы рядом были люди, готовые поддержать вас и помочь вам в этот непростой период, будь то практическая помощь или просто готовность вас выслушать.

Почему ребенок много плачет?

- Темперамент.
- Постоянный голод (например, потому что регулярно недоедает). Если вы переживаете, что ребенку не хватает молока и он голодный, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом или патронажной сестрой.
- Болезнь, боли или дискомфорт.
- Колики.

Что такое колики?

«Колики» звучит как медицинский диагноз, способный объяснить, что не так с ребенком, но на самом деле это описательный термин, применимый к ребенку, который чрезмерно

много плачет без видимой на то причины. Чрезмерный плач определяется правилом трех показателей: ребенок плачет *по меньшей мере* три часа в день, три дня в неделю, дольше чем три недели подряд.

Колики обычно возникают на шестой неделе и прекращаются месяца в три-четыре (хотя у некоторых детей бывают и дольше). Это явление наблюдается у одного из пяти младенцев. У всех детей колики проходят к шести месяцам.

В двух словах

Колики – не диагноз физиологической проблемы, хотя порой их ошибочно так воспринимают.

Есть множество теорий о том, что же такое колики: газы в кишечнике, следствие того, что кормящая мама съела что-то не то, пищевые аллергии или непереносимость, а также и/или боли и дискомфорт другого происхождения. В этой связи, например, рекомендуют использовать соски и бутылочки, которые, как заявляют производители, минимизируют попадание воздуха в кишечник, а также всевозможные лекарства, будто бы облегчающие дискомфорт. Некоторые врачи настаивают на том, как важно, чтобы ребенок после еды как следует срыгнул, другие говорят, что частое бессистемное кормление может вызвать боли и беспокойство. Если вы часто кормите ребенка, используя это как средство его успокоить, а оно не слишком помогает, попробуйте увеличить интервалы между едой до двух с половиной часов, а в промежутках успокаивайте его каким-то иным образом.

Поговорите со своим педиатром или патронажной сестрой, чтобы получить более подробную информацию.

Советы по поводу колик

Дети с коликами обычно более беспокойны и много плачут, особенно около трех часов дня и ранним вечером.

Вы можете слегка облегчить себе жизнь, если:

- днем приготовьте себе еду на вечер;
- заручитесь чьей-либо помощью в домашних делах на это время;
- будете готовы носить младенца в слинге в это время дня (при этом лучше класть его туда заранее, *до того*, как он начнет беспокоиться, включив это в свой распорядок – если увидите, что это работает);
- включать негромкую музыку, чтобы успокоить и себя и ребенка (и чуть-чуть заглушить его плач!).

Как определить, что ребенку нехорошо

В задачи этой книги не входит подробное описание различных болезней и недугов, которые могут сопровождать вашего ребенка в первый год жизни. Тем не менее мы сочли, что необходимо включить сюда некоторую информацию о том, как определить, что ребенок неважно себя чувствует, поскольку это источник постоянного беспокойства для всех родителей малышей первого года жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.