

Родительские ночи: как сделать так, чтобы ваш ребенок спал

Из того, что мы знаем о детях, которые хорошо спят, мы выделили те факторы, которые помогают ребенку и родителям спать всю ночь. Вот рациональный подход к заботе о ребенке ночью, принимающий во внимание, что утомленным, напряженно работающим родителям требуется спать и требуется, чтоб их ребенок спал, и при этом учитывающий своеобразие потребностей ребенка в ночное время. Поэтому мы используем термин «уход за ребенком в ночное время», а не просто «как уложить ребенка спать». Мы хотим, чтобы вы выработали такой подход к осуществлению заботы о ребенке в ночное время, который позволял бы вам спать лучше, вашему ребенку спать лучше и — в будущем — помог бы вашему ребенку обрести здоровое отношение ко сну.

Сон — это состояние, в которое вы не можете вогнать ребенка силой. Более разумным подходом является создание располагающей ко сну обстановки, которая позволяет ребенку погрузиться в сон, а также креп-

ко спать, не просыпаясь. Укладывание ребенка спать не должно быть и механическим процессом с использованием бесчувственных техник: «В первую ночь дайте ребенку поплакать пять минут, во вторую десять минут...» и так далее. Это метод дрессировки маленьких детей более бесчувственный, чем те, что люди применяют для дрессировки животных. Наша цель не только в том, чтобы заставить ребенка уснуть и оставаться спящим, — мы хотим, чтобы ребенок относился ко сну как к состоянию, в которое приятно погружаться и в котором не страшно оставаться. Нельзя разделить уход за ребенком в дневное время и уход за ребенком в ночное время. 50% (или более) дня, которые ребенок проводит во сне, не являются потраченным впустую временем. Это время, в которое у ребенка развивается здоровое и доверительное отношение ко сну — и к жизни.

При изучении различных способов помочь ребенку спать лучше мы также ознакомились с разными тео-

риями укладывания ребенка спать. И обнаружили, что все они являются вариантами одной старой песни: *Дайте ребенку выплакаться*. Эта жестокая догма впервые появилась в книгах для родителей примерно в 1990 году, и ее по сей день тянут за собой, с современными видоизменениями, все книги для родителей. Но вот недремлющие факты: нарушения сна у младенцев — и у взрослых — достигли эпидемических масштабов. Сегодня центры по лечению нарушений сна имеются чуть ли не в каждом крупном городе, и при этом продолжается применение все тех же техник насильственного навязывания сна. Пришло время для более гуманного подхода. Сначала мы хотели бы поделиться с вами некоторыми фактами о детском сне, а затем мы предложим вам пошаговый подход, как помочь своему ребенку развить здоровое отношение ко сну, которое перерастет в здоровые привычки взрослого человека.



Никогда не мечтали «спать как младенец»? Когда вы узнаете, как младенцы спят на самом деле — или не спят, — вы не пожелаете себе младенческого сна. Если вы попытаетесь представить себе, как спят младенцы, перед вашим мысленным взором всплывут видения безмятежного, беспробудного сна. Но вот как

младенцы на самом деле проводят свои ночи — и почему.

Никто не спит ночь напролет

В течение ночи все — и взрослые, и младенцы — проходят через множество фаз и циклов сна. Давайте сначала уложим спать вас, а затем вашего ребенка, чтобы увидеть, как по-разному вы спите.

Когда вы отходите ко сну, более высоко развитые центры мозга переходят в режим отдыха и постепенно отключаются, позволяя вам погрузиться в период сна, который называется глубоким, или медленным, сном и характеризуется так называемым медленным движением глаз, или спокойным сном, поскольку глаза спокойны. Сейчас вы крепко спите. Ваше тело спокойно, дыхание поверхностное и ровное, ваши мышцы расслаблены, и вы, что называется, полностью отключились. По истечении примерно полутора часов медленного сна ваш мозг начинает пробуждаться, что выражается повышением мозговой активности, и переходит от состояния медленного сна к поверхностному, или быстрому, активному сну (к которому применяется термин «быстрые движения глаз», поскольку на этой стадии сна глаза действительно двигаются под закрытыми веками). Во время быстрых движений глаз мы выполняем умственные упражнения, и самые высокоразвитые центры мозга в действительности не

спят. Вы видите несколько снов, ворочаетесь, переворачиваетесь, поправляете одеяло, возможно, даже полностью просыпаетесь, чтобы сходить в ванную, возвращаетесь в кровать и снова погружаетесь в медленный сон. Этот цикл смены быстрого и медленного сна повторяется каждые два часа в течение всей ночи, так что обычный взрослый человек может проводить в среднем примерно шесть часов в состоянии медленного сна и два часа в состоянии быстрого сна. Поэтому вы не спите беспробудно всю ночь напролет, даже если думаете, что это так.

Младенцы спят иначе

При том что взрослые могут переходить от состояния бодрствования непосредственно к фазе глубокого, или медленного, сна достаточно быстро, младенцы так не могут. Прежде чем войти в состояние глубокого сна, они проходят через период быстрого, или поверхностного, сна. Теперь давайте уложим вашего ребенка.

Младенцы засыпают по-другому

Ребенку пришло время отправляться в постель. Его веки слипаются, и у вас на руках он начинает клевать носом. Его глаза совсем закрылись, но веки продолжают трепетать, дыхание все еще неровное, его кулачки сжаты и ножки согнуты, он может вздрагивать, подергиваться и мимолетно улыбаться — как гово-

рят, «ангелочки смешат». Он может даже продолжать прерывисто сосать. Как только вы наклоняетесь, чтобы переложить «спящего» ребенка в его кроватку и тихо улизнуть, ребенок просыпается. Это произошло потому, что он еще не совсем уснул. Когда вы положили его, он еще пребывал в состоянии поверхностного, быстрого сна.

Теперь попробуйте снова. Покачайте, покормите, поносите на руках или используйте свой проверенный ритуал убаюкивания, но продолжайте дальше. Вскоре гримасы и подергивания ребенка исчезнут, его дыхание станет более ровным и поверхностным, его мышцы полностью расслабятся. Кисти, прежде стиснутые в кулачки, разожмутся, и ручки и ножки безвольно повиснут (признак медленного сна, известный как вялые конечности). Теперь вы можете положить ребенка и вырваться из комнаты, облегченно вздохнув оттого, что ребенок наконец-то спит. *Ночной урок номер один:* младенцев нужно укладывать спать, а не просто класть спать.

Почему? Младенцы в первые несколько месяцев засыпают, проходят через начальный период поверхностного сна, длящийся около *двадцати минут*. Затем они постепенно переходят к глубокому сну, от которого их пробудить трудно. Если вы поторопитесь и положите ребенка в кроватку во время этого начального периода, поверхностного сна, он, как правило, проснется. Именно этим фактом детского сна и объяс-

няется, что ребенка трудно уложить, что «приходится ждать, пока он полностью уснет, прежде чем можно будет положить его». В следующие месяцы многие дети способны входить в состояние глубокого сна более быстро, без предварительного поверхностного сна. Учитесь распознавать фазы сна своего ребенка. Во время глубокого сна вы можете перенести спящего ребенка из автомобильного сиденья в кровать, не разбудив его.

У младенцев циклы сна короче

Постойте в восхищении рядом с колыбелью или кроваткой и посмотрите на своего безмятежно спящего, почти бездвижного ребенка. Примерно через час он начнет ворочаться. Он подергивается, его веки трепещут, лицевые мышцы сводят гримасы, дыхание неровное, и мышцы напряжены. Ребенок снова входит в фазу быстрого, или поверхностного, сна, и в этот период восприимчивости многие дети пробуждаются, если имеется тревожащий или неприятный стимул. Вы кладете надежную ладонь на спинку ребенка, поете убаюкивающую колыбельную, и через десять минут ребенок снова погружается в глубокий сон. На всю оставшуюся ночь? Пока нет!

Проходит еще один час, и ребенок снова входит в фазу поверхностного сна, имеет место еще один период восприимчивости и, возможно, еще одно ночное пробуждение. *Ночной урок номер два:* у мла-

денцев циклы сна короче, чем у взрослых. В первые месяцы жизни циклы сна у ребенка короче, периоды поверхностного сна имеют место более часто, и периоды восприимчивости, чреватые пробуждениями, случаются в два раза чаще, чем у взрослых, примерно каждый час. Большинство бессонных ночей объясняется тем, что сложно *снова уснуть* после пробуждения в этот период восприимчивости. У некоторых детей имеются проблемы с погружением в новую фазу глубокого сна.

Младенцы спят не так крепко, как взрослые

Младенцы не только засыпают иначе и имеют более короткие циклы сна и больше периодов пробуждений, у них в два раза больше быстрого сна, чем у взрослых. Конечно, это вряд ли покажется честным родителям, измотанным заботами о ребенке в течение дня. *Урок номер три:* младенцы спят так, как они спят — или не спят — потому, что так они устроены.

Это обеспечивает выживание

Предположим, ваш ребенок спал бы, как взрослый. Он мог бы проводить большую часть ночи в глубоком сне, лишь с тремя-четырьмя периодами, чреватými ночными пробуждениями, после которых снова засыпал бы самостоятельно. Звучит великолепно! Возможно, но для вас,

а не для ребенка. Предположим, ребенок замерз и не смог проснуться, чтобы дать вам знать о своей потребности в тепле; предположим, он проголодался, но не смог проснуться, чтобы сообщить вам о своей потребности в пище. Предположим, что у него был забит нос и ему трудно было дышать, но он не проснулся, чтобы сообщить о том, что ему требуется помощь. Мы считаем, что младенцы устроены так, чтобы легко просыпаться в первые месяцы жизни, когда их потребности в ночное время наиболее велики, а их способность сообщать о них наиболее ограничена.

Это обеспечивает развитие

Исследователи сна считают, что быстрый, или поверхностный, сон полезен младенцу, поскольку он обеспечивает умственные упражнения. Сновидения, имеющие место во время поверхностного сна, дают развивающемуся мозгу ребенка зрительные образы. Эта автостимуляция во время сна способствует развитию мозга. Однажды, когда мы объясняли теорию того, что поверхностный сон помогает развиваться мозгу младенцев, одна утомленная мать постоянно просыпающегося по ночам ребенка со смехом сказала: «Если это так, мой ребенок вырастет очень умным».

Но когда же ребенок будет спать всю ночь? Возраст, в котором сон ребенка нормализуется — то есть в котором он легко засыпает и не

просыпается посреди ночи, — у разных детей существенно различается. Одни дети легко засыпают, но легко и пробуждаются. Другие не просыпаются то и дело, но зато засыпают с трудом. Третьи, вытягивающие из родителей все силы, дети не желают ни засыпать, ни оставаться во сне.

В первые три месяца сон младенцев напоминает их кормления: небольшие, частые кормления — небольшие, частые периоды сна. Совсем маленькие дети редко спят более четырех часов, не испытывая потребности в кормлении. Они не делают никакого различия между днем и ночью и обычно спят четырнадцать-восемнадцать часов в день.

В период от трех до шести месяцев большинство детей начинает приходить к более упорядоченному режиму. В течение дня они бодрствуют более продолжительными периодами, и некоторые могут спать по пять часов подряд по ночам. Будьте готовы как минимум к одному-двум ночным пробуждениям.

По мере того как ребенок становится старше, периоды глубокого сна удлиняются, периоды поверхностного сна укорачиваются, количество периодов восприимчивости, в которые случаются ночные пробуждения, уменьшается, и дети могут входить в состояние глубокого сна более быстро. Это называется зрелость сна; возраст, в котором дети приобретают эту взрослую модель сна, существенно различается.

Теоретически это звучит хорошо, но почему они все равно просыпаются? Когда мозг ребенка начинает

Неутешительные факты о детском сне

- Младенцы погружаются в сон через стадию быстрого, или поверхностного, сна; им требуется помощь, чтобы уснуть.
- Циклы сна у младенцев короче, чем у взрослых, и поверхностного сна в них больше, чем глубокого.
- У младенцев больше периодов восприимчивости, в которые они могут проснуться, чем у взрослых; им с трудом удастся снова заснуть.
- Медицинское определение «полноценная ночь» или «сон на протяжении всей ночи» — период продолжительностью *пять часов*.
- От рождения до шестимесячного возраста дети обычно просыпаются два-три раза за ночь, от шести месяцев до года один или два раза за ночь, и от года до двух могут просыпаться по одному разу за ночь*.
- Особенности сна младенцев более зависимы от индивидуального темперамента, чем способности родителей уделять детям внимание в ночное время. Это не ваша вина, что ребенок просыпается.
- Если до отказа набивать младенцев перед ночным сном твердой пищей, это редко помогает им спать дольше.
- Нет ничего страшного в том, чтобы спать со своим ребенком в своей кровати. На самом деле, совместный сон лучше всего подходит многим семьям, и это может быть более «нормально», чем если ребенок спит отдельно, в кроватке.
- Вы не можете вогнать ребенка в сон силой. Создать дарящую ощущение надежности обстановку, позволяющую сну завладеть ребенком, — лучший способ создать здоровое отношение ко сну, которое будет с вашим ребенком всю жизнь. Период частых пробуждений не будет длиться вечно.

* Частота ночных пробуждений у младенцев и родительские представления о том, что такое нарушение сна, столь различны, что «среднее» или «нормальное» количество ночных пробуждений должно устанавливаться в пределах, а не в точных цифрах.

спать лучше, его пробуждает тело. Стимулы к пробуждению, такие как простуда и боль при прорезывании зубов, становятся более частыми. Когда дети проходят через крупные вехи развития (начинают сидеть, ползать, ходить, например), они часто просыпаются, чтобы попрактиковаться в только что приобретенном навыке. Как только ребенок перестает просыпаться во время этих ночных разминок, другие при-

чины ночных пробуждений, такие как боязнь разлуки, напоминают вам, что рабочий день родителя ненормированный. Хотя вы никогда полностью не избавитесь от ночных беспокойств, можете ожидать, что со временем ночных пробуждений станет меньше. Тут появляется следующий новорожденный, и интенсивный ночной уход начинается заново.

Теперь, когда вы ознакомились

с тем, как сон младенца отличается от вашего сна, предлагаем вашему вниманию пошаговый подход, выросший из подхода, обретенного нами в процессе ночного общения со своими восьмью малышами, тот подход, который, как показывает наш опыт консультирования сотен родителей, срабатывает в большинстве случаев.

ПУНКТ ПЕРВЫЙ: ДАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ НАЧАТЬ КИЗНЬ С НАИЛУЧШЕГО СНА

Для начала взгляните на свое отношение ко сну.

Обретите установку на ночную заботу о ребенке

Как вы воспринимаете сон ребенка? Считаете ли вы ночь временем долгожданного облегчения после постоянных забот о ребенке в

течение дня, заслуженным отдыхом от ребенка, когда вы можете наконец отвязаться от ребенка? Стоит ли «беспробудный сон всю ночь напролет» во главе вашего списка родительских достижений? И если вам не посчастливилось иметь идеально спящего ребенка, считаете ли вы, что вы бестолковый родитель? Если вы ответили «да» на последние три вопроса, поищите другой подход.

Что вы делаете со своим ребенком по ночам — часть родительского пакета, продолжение отношения, выражаемого так: «Днем я хочу, чтобы мой ребенок был как можно ближе ко мне, чтобы он доверял мне. Я хочу перенести эти чувства здоровой привязанности на ночное время. Я не хочу, чтобы ночью мой ребенок чувствовал, что утратил связь со мной». Другими словами, привязанность ночью отличается от привязанности днем, но все же привязанность есть. Мы хотим увести вас подалее от установки, что для того, чтобы заставить ребенка спать ночь

Берегитесь тренеров по сну

С тех самых пор, как книги для родителей пробрались в спальни, целый выводок тренеров по сну расхваливал свои магические формулы усыпления ребенка. Большинство представляют собой просто старый метод «пусть поплачет» в новом обличье; лишь некоторые ищут истинную причину беспокойства.

Будьте разборчивы в вопросах использования чужих «методов» для того, чтобы укладывать спать собствен-

ного ребенка. Прежде чем попробовать любую программу вызывания сна, станьте для нее судьей. Пропустите эти методики через свою внутреннюю шкалу чувствительности. Взвесьте все за и все против. Выберите то, что лучше всего подходит для вашей семейной ситуации и кажется вам правильным, и со временем вы придете к вашему собственному методу.

напролет, требуется набор приспособлений и механических техник, которые «пресекают» ночные пробуждения ребенка. Это может казаться достижением сейчас, но, возможно, обернется поражением в будущем. Пресекая ночные пробуждения ребенка, вы можете также разбить более хрупкие связи со своим ребенком.

Выработайте стиль ночного ухода, который подходит вам

Появление ребенка открывает двери досадному потоку «знающих людей», которые наперебой советуют вам, как заставить ребенка уснуть и спать всю ночь любой ценой. Поскольку дети имеют разные темпераменты, а семьи имеют разный образ жизни, нет *правильного способа* укладывать ребенка спать — только *правильное отношение* ко сну.

Каждый ребенок рождается с определяющим все в его жизни темпераментом, влияющим и на то, как он спит. Каждый родитель имеет свой особый образ жизни и индивидуальные особенности сна, которые также должны учитываться. Выработайте стиль ночного ухода за ребенком, который впишется во все эти индивидуальные потребности. Пробуйте подход, который кажется правильным для вас, вашего ребенка и вашего образа жизни, и если он срывается, держитесь его. Если нет, будьте открытыми и пробуйте другие подходы.

«Хорошими сонями» частично рождаются, частично становятся, но никогда не делаются силой. Мы предлагаем несколько вариантов осуществления родительского ухода в ночное время и выбираем сбалансированный подход к удовлетворению ночных потребностей всей семьи. Одна из этих техник или несколько подойдут большинству семей в большинстве случаев. Некоторые варианты одного метода могут лучше подходить для одного этапа развития ребенка и для одного образа жизни родителей; на других этапах больше подходят другие стили ночного ухода. Наше единственное требование: будьте открытыми и пробуйте разные подходы к осуществлению ночного ухода, чтобы определить, какой лучше всего подходит особенностям сна вашего ребенка и вашему образу жизни, а также особенностям вашего сна. Если вы будете закрытыми для любых вариантов, вы можете лишиться радостей и преимуществ некоторых вариантов ночного ухода и прийти в дальнейшем к нездоровому отношению ко сну, а также, возможно, к непоправимой дистанции между вами и вашим ребенком.

Привязанность как основа ночного ухода

Подход, который мы нашли методом проб и ошибок и который обычно подходит большинству семей, — это привязанность. Именно этот подход мы используем в своей

семье, именно ему учим в своей практике, и именно этот подход подсказывают опыт, наука и простой здравый смысл. Он не радикален и не экстремален; он базируется на основах и прост. Как и все лучшее в жизни. Двумя составляющими ночного ухода этого типа являются: (1) контролирование и смягчение темперамента ребенка в течение дня и (2) близость к ребенку во время ночного сна.

Спокойные дни рождают спокойные ночи

Большинство проблем со сном происходит от общей неорганизованности. Новорожденные неорганизованны. Режим сна и кормлений не входит в первоначальные планы новорожденного. Физиологические системы ребенка работают хаотично, и эта неорганизованность длится двадцать четыре часа в сутки. Организовав ребенка днем, вы можете ему быть более организованным ночью. Вот как это сделать.

Кормите по требованию. Частые кормления по требованию в течение дня доверху наполняют ребенка пищей, обеспечивая лучший сон ночью. Дети, находящиеся днем на строгом режиме, гораздо более склонны днем спать, а ночью кормиться.

Носите ребенка днем в сумке. Кладите ребенка в детскую сумку и носите ребенка в течение дня как можно больше. Близость обеспечи-

вает частые кормления, спокойствие, а ребенок, спокойный днем, скорее будет спокойным ночью. Ваш стиль заботы о ребенке днем и его влияние на дневное поведение ребенка переходят на ночной сон. Ребенок, растущий на руках, в чутком окружении, усваивает доверие и спокойствие. Ребенок, менее тревожный днем, становится ребенком, менее тревожным ночью.

Эффект любящей, основанной на привязанности, дневной родительской заботы на особенности ночного сна особенно силен для ребенка, пришедшего в этот мир беспокойным. Эти дети славятся своим беспокойным сном. Сдерживая склонность к беспокойству в течение дня, вы получаете более спокойного ребенка ночью. Иначе говоря, основанная на привязанности забота в течение дня сразу дает ребенку понять: нет нужды беспокоиться — будь то днем или ночью.

Что это дает родителям?

Помимо того, что основанная на привязанности забота в течение дня позволяет вашему ребенку начать с меньшего беспокойства благодаря частым кормлениям и постоянному пребыванию у вас на руках, она также позволяет вам начать с хороших ночей. Так часто общаясь со своим ребенком во время кормлений и ношения, вы становитесь чуткими по отношению к своему ребенку. Вы начинаете понимать своего ребенка днем, и это умение переходит в ва-

шу ночную чуткость, помогая вам интуитивно отвечать на такие вопросы, как: где должен спать ребенок? Как следует реагировать на его плач? Как лучше всего укачать его? Практически всякий метод «Как заставить ребенка спать», как ни странно, молчит на тему «Ночные потребности вашего ребенка». Привязанность помогает вам заполнить этот пробел.

Ваш подход к осуществлению дневного ухода позволяет этой связи перетекать в ночную связь. В один прекрасный день в первый месяц основанной на привязанности заботы о ребенке вы естественным образом обретете установку на ночной уход за ребенком, и для большинства родителей это означает спать рядом со своим ребенком не потому, что они вычитали это в книжке, а

потому, что им это кажется наиболее правильным. Любящая забота, основанная на привязанности, является, в конце концов, продолжением жизни в матке. Как выразилась одна мама: «Одно лишь то, что мой ребенок теперь вдруг родился, еще не означает, что он должен быть отдельно от меня, в кроватке — я попросту не могу заставить себя положить его туда».

Где должен спать ребенок?

Где все члены вашей семьи спят лучше всего — это лучший вариант для вас. Одни дети лучше всего спят в кровати своих родителей; другие хорошо спят в собственной кроватке в родительской спальне; третьи семьи предпочитают заставлять ребенка спать в отдельной комнате. В реальности будьте готовы жонгли-



Совместный сон — один из способов, которые выбирают многие родители для удовлетворения потребностей своих детей в ночное время.

ровать всеми этими вариантами, пока не узнаете особенности поведения в ночное время и потребности своего ребенка. Спать вместе со своим ребенком — обычай, в который мы очень верим и который всячески рекомендуем. Залог выживания после ночной жизни с новорожденным заключается в том, чтобы быть открытыми и пробовать различные варианты, держась за те, которые срабатывают — и быть готовыми к тому, чтобы менять варианты по мере того, как меняются потребности вашего развивающегося ребенка и ваша семейная ситуация.

ПУНКТ ВТОРОЙ:

ПОДГОТОВЬТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА КО СНУ

Повторяем: сон не относится к состояниям, в которые можно вогнуть силой. Сон должен приходить к ребенку естественным образом. Ваша роль заключается в том, чтобы создать условия, делающие сон приятательным, и обеспечить сигналы, которые дадут ребенку понять, что ожидается сон. Из следующих советов для крепкого сна выберите те, которые подходят вашему ребенку по возрасту, этапу развития, особенностям ночного поведения и которые подходят также вашему собственному образу жизни и особенностям сна. И не забывайте: какой совет сработает, зависит от характера вашего ребенка и этапа его развития. То, что не сработало сегодня,

может сработать на следующей неделе.

Многие из этих советов для подготовки ко сну абсолютно противопоказаны в книгах «научи ребенка, чтобы спал сам». Как грустно, что мать лишают этих простых удовольствий ради выгоды и удобства. И еще более грустно, что ребенка лишают бесценного человеческого прикосновения на его пути к зрелости. Как может подход «без рук» сделать что-нибудь, кроме как нарушить ваш контакт?

Как помочь ребенку заснуть

У родителей обычно батарейки садятся раньше, чем у ребенка заканчивается завод. Вот способы сделать так, чтобы эти маленькие глазки закрылись.

Успокаивайте днем. Если вы много держите ребенка на руках и успокаиваете в течение дня, ребенок становится более спокойным и лучше спит ночью.

Используйте постоянно повторяющиеся церемонии отхода ко сну. Чем старше ребенок, тем более желательны постоянные церемонии и ритуалы. Дети, имеющие постоянно повторяющиеся, в пределах разумного, церемонии отхода ко сну, обычно спят лучше. Из-за современного темпа жизни укладывать ребенка спать рано и строго по часам не так реалистично, и этот ре-

жим имеет место не так часто, как было раньше. Представьте себе работающих родителей, которые чаще обычного возвращаются домой не раньше шести или семи часов вечера. Это для ребенка самое интересное время: не ждите, что он уснет, как только вы пришли домой. К тому времени, как родители вернулись домой, отец, мать или оба могут испытывать огромное желание уложить ребенка пораньше, вместо того чтобы мучиться весь вечер с капризным ребенком. Если один или оба родителя обычно возвращаются домой поздно, укладывать ребенка *позднее* более практично и реалистично. В этой ситуации давайте своему ребенку возможность поспать как можно позже во второй половине дня, чтобы ребенок был хорошо отдохнувшим, когда придет главное для него время вечернего общения с утомленными родителями.

Прибегайте к техникам релаксации. Успокаивающий массаж или теплая ванна — хорошее решение для расслабления напряженных мышц и перегруженных мозгов.

Укачивайте в сумке. Эта техника лучше всего подошла нашим детям, особенно одному, который проводил большую часть дня в перевозбужденном состоянии и никак не мог утомиться.

Убаюкивайте грудью. Отход ко сну у материнской груди стоит во главе списка естественных снотвор-

ных. Уютно устройтесь рядом со своим ребенком и кормите его грудью, пока он не уснет. Плавный переход из теплой ванны через теплые руки к теплой груди и затем в теплую постель обычно ведет ко сну. Детей, находящихся на искусственном вскармливании, тоже можно убаюкивать таким способом.

Убаюкивайте с помощью отца. Как было указано выше, убаюкивать не обязательно значит кормить грудью. Отцы тоже могут убаюкивать, прибегая к своим собственным уникальным мужским способам. Имеет смысл дать ребенку возможность испытать и материнские, и отцовские способы укладывания спать.

Устраивайте ребенка поуютнее. Ваш ребенок может быть практически готов уснуть, но при этом может не хотеть, чтобы его положили ку-



да-нибудь спать *в одиночестве*. После того как вы покачали ребенка, поносили на руках или в сумке или покормили ребенка, так что он уснул у вас на руках, лягте на свою кровать со своим спящим ребенком, прижмитесь к нему и подождите, пока он не будет крепко спать (или пока вы не будете крепко спать).

Укачивайте. Кресло-качалка, стоящее у кровати, пожалуй, самый главный предмет мебели для вашей спальни. Дорожите этими моментами укачивания ребенка, поскольку они бывают только в раннем возрасте и скоро проходят.

Кроватка на колесиках. Предположим, вы испробовали все. Вы готовы отправиться в кровать или готовы отправить в кровать своего ребенка, но он никак не может успокоиться. В качестве последнего средства положите ребенка в автомобильное сиденье и катайте, пока он не уснет. Постоянное движение — самый быстрый способ вызвать сон. Этот ритуал отхода ко сну особенно хорош для отцов и дает усталым матерям возможность отдохнуть от ребенка. Мы использовали это время в пути также и для столь недостающего нам общения друг с другом, разговаривая в машине, пока ребенок клюет носом и засыпает от безостановочного движения и шума мотора. Когда, вернувшись домой, вы видите, что ребенок крепко спит, не вынимайте его сразу же из автомобильного сиденья, иначе он, скорее всего, проснется.

Отнесите ребенка прямо в сиденье в свою спальню, и пусть ребенок остается в нем как в кроватке. Или, если ребенок находится в очень глубоком сне (проверьте, имеется ли такой признак, как вялые конечности), возможно, вам удастся извлечь его из сиденья и переложить в кроватку, не разбудив.

Механические мамы. Технические устройства, предназначенные для того, чтобы укладывать детей и не позволять им просыпаться, становятся все более и более крупной индустрией. Усталые родители выкладывают большие деньги за то, чтобы хорошо поспать ночью. Нет ничего страшного в том, чтобы использовать их как последнее средство, когда у настоящей мамы сели батарейки, однако постоянное применение этих искусственных средств может быть нездоровым. Помню статью в газете, расхваливающую преимущества обеспечивающего крепкий сон плюшевого мишки, с кассетным плеером внутри, который проигрывает песни или записанные звуки дыхания. Ребенок может прижаться к поющему, дышащему, синтетическому медведю. Мы лично не желаем, чтобы наши дети засыпали под чужой неживой голос. Почему бы не дать ребенку настоящего родителя?

Смотрите, вялые ли конечности. Все эти советы по укладыванию ребенка спать не принесут никакой пользы и все ваши труды будут по-

трачены зря, если вы попытаетесь улизнуть, когда ваш ребенок еще находится в состоянии быстрого, или поверхностного, сна. Смотрите, есть ли такие признаки глубокого сна, как неподвижное лицо и вяло свивающиеся конечности, и если да, тогда вы можете без опаски переложить свое спящее сокровище в его гнездышко и выскользнуть прочь.

Как помочь ребенку не просыпаться

Теперь, когда ваш ребенок наконец уснул, вот как задержать его в этом состоянии.

Пеленание. Поэкспериментируйте с различными способами завертывания ребенка на ночь. Новорожденные любят спать туго спеленутыми хлопчатобумажными детскими одеялами, которые дают им ощущение надежности. Дети постарше любят спать на свободе и лучше засыпают под свободными покрывалами, не стесняющими их движений. Многоопытная мать однажды поделилась с нами, что днем она пеленает своего ребенка более свободно, а на ночь потуже. Это помогло ее ребенку установить взаимосвязь между пеленанием и сном.

Подвижные кроватки. Некоторые дети тут же просыпаются, когда их кладут после ритмичного укачивания на руках в неподвижную кроватку. Нужно, чтобы кроватка продолжала движение. Вот почему по-прежнему популярна проверен-

ная временем люлька. Укачав ребенка на руках или в кресле, осторожно уложите его в люльке и незамедлительно продолжайте свое прежнее ритмичное движение в темпе примерно шестьдесят ударов в минуту, что соответствует ритму сердца, к которому ваш ребенок привык за время пребывания в матке. Если у вас нет люльки, прикрепите к детской кроватке бесшумные колесики или пружинные ножки-подставки и осторожно катайте или качайте кроватку. В первые месяцы жизни дети попеременно засыпают то в люльке, то в родительской кровати. Зачастую родители, вознамерившиеся приобрести кроватку «на современном уровне», так и не находят подходящей и не решаются на покупку, а ребенок тем временем растет себе и неплохо привыкает к неподвижной кровати.

Лучшие положения для сна. Дети имеют собственные любимые положения для сна. Одни лучше спят на животике, другие на спинке или на

Большая продолжительность ночного сна

Хотите, чтобы ваш ребенок спал по ночам дольше? Внесите изменения в его дневной сон. В своей семье и в своей практике мы неоднократно отмечали, что дети, которых в течение дня часто кормят по первому требованию и носят в сумке-слинге, днем лишь дремлют, а свой самый долгий период сна приберегают для ночи.

боку. «Лучшее» положение может также меняться с возрастом. Экспериментируйте и ищите, какое положение помогает лучше всего спать вашему ребенку.

Дети, которые по ночам толкаются. Если ваш ребенок по ночам пинается и будит вас, положите плотную подушку или валик между собой и ребенком, чтобы он принимал на себя все пинки и чтобы ребенку было к чему прижаться. Со временем вы привыкнете к его выходкам, а он в некоторой мере овладеет этикетом совместного сна.

Теплая и пушистая. Мы узнали об этом средстве для крепкого сна во время родительского семинара в Австралии. Мы взглянули на аудиторию и заметили, что многие родители принесли с собой овечьи шкурки. Укачав своих детей, они клали их к своим ногам на овечьи шкурки. Дети привыкли ассоциировать теплый и пушистый предмет со сном. Хотя ребенок оказался в незнакомом месте, овчинка была его *знакомой постелью*, которую он охотно принимал. Предназначенные для маленьких детей шкурки специально стригут, чтобы сделать их безопасными и удобными для детей, а также чтобы их можно было стирать в машине. Если после того, как ребенок поспит на овечьей шкурке, у него появится насморк, накройте шкурку тканевым подгузником, простыней или наволочкой. Если

ребенок не перестает чихать даже после того, как вы накрыли шкурку, можно предположить, что у ребенка аллергия на шерсть.

Положение рук. Никогда не замечали, что, как только вы кладете своего спящего ребенка в его кроватку, он немедленно просыпается и вам приходится начинать весь ритуал заново? Или вы, возможно, замечали, что, как только вы кладете своего ребенка в кроватку, он начинает корчиться и биться головой о подушку. Ваш ребенок подает вам сигнал, что находится в еще недостаточно глубоком сне для того, чтобы его можно было оставить одного, и что он еще не готов полностью расстаться с вами. Положите одну ладонь на затылок ребенка, а вторую на спинку. Тепло надежной руки может оказаться тем лишним прикосновением, которое требуется, чтобы помочь ребенку прекратить его безмолвный протест и погрузиться в сон. В качестве завершительного штриха для этого ритуала укладывания ритмично похлопывайте по спинке или попке ребенка со скоростью шестьдесят ударов в минуту. Затем отнимайте свои руки постепенно, сначала одну, затем вторую, снижая давление постепенно, так чтобы не испугать ребенка и не разбудить. Во время наложения рук на своих детей мы обнаружили, что лучше отнимать руку очень постепенно, даже оставляя ее зависшей в воздухе над поверхностью те-

Звуки, под которые хорошо спится

В течение девяти месяцев пребывания в матке у вашего ребенка, в действительности, было не самое тихое место для сна. Чтобы уснуть, вашему ребенку может по-прежнему требоваться какая-нибудь фоновая музыка. Поэтому совершенно естественно, что маленькие дети лучше всего засыпают под звуки, напоминающие им о матке, такие как:

- звук текущей воды из ближайшего крана или душа;
- плеск рыбы в аквариуме;
- запись материнского сердцебиения и другие звуки, которые ребенок слышал в матке;
- громко тикающие часы;
- метроном, поставленный на шестьдесят ударов в минуту;
- записи шума водопадов или звуков океана.

Другие звуки, убаюкивающие беспокойного ребенка, известны как монотонный, или белый, шум — повторяющиеся, не имеющие значения звуки, нагоняющие на ребенка сон. Белый шум производят, к примеру, пылесос, фен для волос или кондиционер для воздуха, а также посудомоечная машина. Мы знаем матерей, испортивших несколько пылесосов в течение первого года жизни ребенка за укладыванием его спать. (Одна наконец догадалась, что тот же результат можно получить, записав шум пылесоса на кассету.) Если вы будете

носить ребенка в сумке, пока пылесосите — это беспроегрывная комбинация. С другой стороны, некоторые впечатлительные дети пугаются шума пылесоса.

Вы можете попробовать также аудиозаписи в режиме безостановочного проигрывания. Составьте собственные сборники навевающих сон звуков и песен, которые действуют на вашего ребенка. Колыбельные в вашем исполнении возглавляют чарты.

В поисках лучшей музыки для сна помните, что спящие дети имеют своеобразные музыкальные вкусы. Выбирайте мелодии, которые и убаюкают вашего ребенка, и будут приятны для ваших ушей. Дети лучше всего засыпают под классическую музыку с постепенно ускоряющимся и замедляющимся темпом, например под музыку Равеля, Моцарта и Вивальди (а также Дворжака, Дебюсси, Баха и Гайдна). Дети предпочитают музыку простую и монотонную, например флейту и классическую гитару. Ураганный, с рваным ритмом, рок — проверенный способ разбудить ребенка посреди ночи. Музыкальные шкатулки или музыкальные карусели с колыбельными, к примеру Брамса, производят еще одни успокоительные звуки. Самым близким источником кассет для успокоения ребенка может оказаться ваш местный детский массажист.

ла ребенка, прежде чем убрать. Иногда отцы, возможно, благодаря тому, что руки у них крупнее, имеют больший успех в этом ритуале поддержания сна с приложением рук.

Оставьте немного мамы на память. Если ваш ребенок особенно чутко реагирует на расставание, оставьте чуточку себя в кроватке ребенка. Одна мать заметила, что ее ребенок

лучше засыпает, если она оставляет в люльке подкладку своего бюстгальтера или свою ночную рубашку. Другая мать ставила кассету с бесконечной записью колыбельной в своем исполнении.

Тихое место для сна. Большинство детей имеет удивительную способность блокировать тревожные шумы, и поэтому вам не нужно ходить на цыпочках и создавать бесшумную обстановку для сна. Наш первый ребенок спал в колыбели рядом с моим рабочим кабинетом. Он и бровью не вел, когда звонил телефон, когда в кабинете было шумно, играла музыка и стоял обычный для жизни студента шум. Некоторые дети легко пугаются внезапных звуков, и им требуется более тихое место для сна. Смажьте все крепления и пружины кровати, если она скрипучая. Выставьте за дверь собаку — прежде чем она залаяет. Отключите телефон и дверной звонок. Если ждете гостей, повесьте на дверь табличку: «Пожалуйста, входите тихо, спит ребенок».

Быстрее к ребенку. Выясните особенности ночного поведения своего ребенка. Является ли ваш ребенок прирожденным самоутешителем, который проснется, покорчится, поизвивается, а потом снова заснет, никого не потревожив? Или же ваш ребенок к самоутешителям не относится, и если ему незамедлительно не уделить внимание, полностью

просыпается, заходится в крике, и его потом уже трудно снова уложить? Если вы окажетесь рядом с ребенком быстро, раньше, чем он полностью проснется, возможно, вам удастся усыпить его снова, немного погладив его, покачав на руках или покормив. Если на той стадии сна, когда ребенок легко может проснуться, вы уделите ему свое внимание, в большинстве случаев вы сможете предотвратить полное пробуждение ребенка.

Полный животик, но не слишком. Вы можете поддасться соблазну дать своему ребенку перед сном каши в надежде, что, если доверху набьете его на ночь, это позволит ему спать дольше. Исследования, в ходе которых было проведено сравнение детей, которым давали кашу перед сном, и детей, которым давали перед сном одно только молоко, показали, что ночью они просыпались совершенно одинаково. Но выбившимся родителям стоит попробовать и это. Детям, чьи животики слишком пусты или слишком переполнены, труднее найти покой. Грудь или бутылочка с формулой перед сном — этого обычно оказывается достаточно, чтобы удовлетворить голод маленького ребенка. стакан молока, мисочка нарезанных ломтиками фруктов или питательное печенье перед сном хорошо подойдут для ребенка от года до двух.

ПУНКТ ТРЕТИЙ: СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ НОЧНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

Хотя некоторое количество ночных пробуждений неизбежно и является результатом характера и этапа развития вашего ребенка, имеется немало нарушающих сон причин, контролировать которые вполне в вашей власти.

Физиологические причины

Боль при прорезывании зубов. Хотя вы еще, возможно, не можете нащупать зубы ребенка, дискомфорт от прорезывания зубов может начаться даже в трехмесячном возрасте и продолжаться еще долго, до появления коренных зубов, которые вырастают после двух лет. Мокрая простыня в кроватке под головкой ребенка, красноречивая сыпь от обильного слюнотечения на щеках и подбородке, припухшие и болезненные десны, а также небольшая лихорадка указывают на то, что виновником ночных пробуждений является боль от прорезывания зубов. Что предпринять? С разрешения своего врача давайте соответствующие дозы ацетаминофена непосредственно перед тем, как укачать ребенка перед ночным сном, а затем еще через четыре часа, если ребенок проснется.

Мокрые или грязные подгузники. Некоторых детей мокрые подгузники по ночам беспокоят; большинст-

во нет. Если ваш ребенок спит, невзирая на мокрые подгузники, нет нужды будить его, чтобы переодеть — если только вам не придется лечить сильный пеленочный дерматит. А вот ночные испражнения требуют смены подгузника. Вот секрет смены подгузников ночью: по возможности меняйте подгузник непосредственно перед кормлением, поскольку ребенок, скорее всего, уснет во время или после кормления. Однако некоторые находящиеся на грудном вскармливании дети пачкают подгузник во время или сразу после кормления, и после этого им снова требуется менять его. Если вы пользуетесь тканевыми подгузниками, надевайте на ребенка перед сном два или три подгузника вместе — это уменьшит ощущение сырости.

Раздражающее ночное белье. Некоторые дети не могут уснуть в синтетической одежде. Одна мать перелопачивала весь наш список причин ночных пробуждений и тут обнаружила, что у ее ребенка чувствительность к полиэстеровым ползункам. Как только она перешла на одежду из стопроцентного хлопка, ее ребенок стал спать лучше. Помимо беспокойства у некоторых детей отмечается аллергия в форме кожных высыпаний на новую одежду, моющие средства и кондиционеры для белья.

Голод. У маленьких детишек маленькие животики, размером примерно с их крошечные кулачки. Пищеварительная система младенца

рассчитана на небольшие, частые кормления, поэтому будьте готовы к тому, что вашему малышу ночью будет требоваться кормление как минимум каждые три или четыре часа в первые несколько месяцев. Подрастая, дети зачастую так увлеченно играют, что забывают поесть. Чтобы они испытывали меньший голод по ночам, наполняйте их до отказа частыми дневными трапезами.

Забитый нос. В первые месяцы жизни детям для дыхания требуются чистые носовые ходы. Позднее они обретают способность альтернативно дышать ртом, если нос забит. Новорожденные ведут себя особенно беспокойно, если их носики заложены. Чтобы справиться с этой проблемой, сначала очистите воздух (см. «Причины, кроющиеся в окружающей среде», ниже).

Ребенку слишком жарко или слишком холодно. Беспокойный сон может быть признаком того, что ребенку слишком жарко или слишком холодно. (См. советы, как одевать своего ребенка на ночь.)

Причины, кроющиеся в окружающей среде

Перепады температуры и влажности. Обеспечьте в помещении температуру и относительную влажность, благотворно влияющие на сон. В первые недели жизни ребенка это означает, что температура и влажность должны быть постоянными.

Когда следует искать заболевание

Причину ночных пробуждений следует искать в заболевании, если:

- ребенок просыпается с внезапной болью в животе, как при колике;
- всегда хорошо спавший ребенок внезапно начинает спать беспокойно;
- ребенок ни разу не спал хорошо с момента рождения;
- имеются другие признаки или симптомы заболевания;
- ребенок неутешно плачет;
- ваша интуиция подсказывает вам, что что-то не так;
- никакой другой причины не видно.

Раздражители в воздухе. Из-за имеющихся в окружающей среде раздражителей у ребенка может быть заложен нос, что заставляет ребенка просыпаться. Обычными примерами домашних раздражителей являются сигаретный дым, детские присыпки, испарения красок, парфюмерия, спреи для волос, перхоть животных (держите животных подальше от комнаты, в которой спит ребенок, если он страдает аллергией), комнатные растения, одежда (особенно шерстяная), мягкие игрушки, летящая с балдахина кровати пыль, перьевые подушки, одеяла и мягкие игрушки, собирающие ошесы и пыль. Если ваш ребенок постоянно просыпается с забитым носом, можно предположить, что в спальне имеются раздражители или аллергены.

Холодная постель. Положить теплого ребенка на холодную простыню — верный способ разбудить ребенка. Фланелевые простыни в холодную погоду, овечья шкурка или предварительное прогревание теплым телом обеспечат постели приятную теплоту.

Незнакомые звуки. Пугающий звук, особенно неожиданный, громкий, незнакомый шум, практически всегда будит спящего ребенка, в частности, если он имеет место во время быстрого сна или в период, когда ребенок легко может проснуться, при переходе от медленного сна к быстрому. Не думайте, что непременно нужно шикать на домоладцев и ходить на цыпочках вокруг глубоко спящего ребенка. На самом деле, постоянные, знакомые, напоминающие время пребывания в матке звуки могут даже убаюкивать ребенка. (См. «Звуки, под которые хорошо спится».)

Скрытые медицинские причины

Большинство детей просыпаются чаще во время болезни, хотя некоторые пользуются исцеляющими свойствами сна и во время болезни спят больше. Вот некоторые из наиболее часто встречающихся медицинских причин ночных пробуждений, а также некоторые скрытые причины внутреннего раздражения, которое может будить ребенка.

Простуда. Простуженный ребенок просыпается из-за того, что у

него заложен нос и ему нечем дышать, а также из-за общего дискомфорта, возникающего при простудных заболеваниях. (См. общие советы по лечению простуды, особенно ночные средства.)

Воспаление уха. Воспаление уха является причиной ночных пробуждений, поскольку вызывает сильную боль. Подозрение падает на воспаление уха, если имеет место следующее:

- Ваш ребенок, который всегда спал хорошо, внезапно становится беспокойным, с трудом засыпает и часто просыпается.

- У вашего ребенка простуда, и выделения из его носа превратились из прозрачных и водянистых в густые и желтые, а также если простуда сопровождается желтыми выделениями из глаз ребенка.

Желудочно-пищеводный рефлюкс (гастроэзофагиальный рефлюкс).

Лихорадка. Многие болезнетворные микроорганизмы вызывают более высокую температуру ночью, чем днем. Если ваш ребенок болеет и днем у него температуры почти нет, все же имеет смысл дать ребенку соответствующую дозу жаропонижающего препарата перед сном из опасений, что температура начнет повышаться ночью, даже если, когда ребенок ложится спать, может казаться, что температура у него нормальная. Обычно нет нужды бу-

дить спящего ребенка, чтобы померить у него температуру, — просто коснитесь рукой или губами его лба. Если только это не было прописано вашим врачом, как правило, не нужно будить спящего ребенка с высокой температурой, чтобы дать ему жаропонижающее.

Аллергии и вызываемые ими неприятные ощущения в животе. Недавно было обнаружено, что аллергии являются скрытыми причинами частых ночных пробуждений. Пищевые аллергии возглавляют список. Следует заподозрить аллергию на продукты питания или на коровье/козье молоко в следующих ситуациях:

- Большую часть ночи сон у ребенка беспокойный.

- Ребенок просыпается от внезапной, как при колике, боли, и вы чувствуете под своей ладонью напряженный, вспученный газами живот.

- У ребенка имеются другие симптомы аллергии: колики в течение дня, высыпания, заложенный нос.

Недавно было открыто, что грудной ребенок может иметь аллергию на коровье молоко, которое пьет мать, кормящая его грудью, отчего он может просыпаться по ночам чаще. (Если вы подозреваете аллергию на молоко или другие продукты питания, примените метод исключения из рациона.)

Гельминты (глисты). Обычные обитатели кишечника многих детей,

глисты похожи на крошечные кусочки белой нити длиной примерно 8 мм и могут будить по ночам ребенка постарше. Вот как ведут себя эти маленькие паразиты в кишечнике ребенка, вызывая ночные пробуждения: беременная самка отправляется вниз по кишечнику и выходит из прямой кишки, чтобы отложить свои яйца, обычно по ночам. Эта деятельность вокруг анального отверстия вызывает сильный зуд, и часто ребенок просыпается, чтобы почесать осемененный участок вокруг анального отверстия, ягодиц и вагины. Эти яйца попадают под ногти и переносятся в рот ребенка, к другим детям или к другим проживающим в доме людям. Из проглоченных яиц в кишечнике вылупляются новые глисты, которые затем созревают, спариваются и повторяют репродуктивный цикл жизни.

Вот симптомы гельминтоза:

- зуд и расчесы вокруг анального отверстия вашего ребенка;
- вагинальное раздражение и/или частые воспаления мочевых путей у девочек;
- у других членов семьи выявлен гельминтоз;
- вы видели глистов.

Глисты могут не подавать никаких признаков или же могут быть причиной сильного дискомфорта, вызывая боль и зуд. Если вы подозреваете, что у вашего ребенка глисты, но не можете подтвердить диагноз, вот способ определить это точ-

но: в темноте раздвиньте ягодицы своего ребенка и посветите на анальное отверстие фонариком. Если увидите крошечные живые существа, не впадайте в панику. Для полуночного звонка своему врачу оснований нет: глисты могут подождать и до утра. Вы можете быть уверены, что они есть, но вам может никак не удаваться разглядеть их. Прикрепите кусок липкой ленты, липкой стороной вверх, на палочку от леденца или на шпатель и соберите яйца, прижав липкую сторону ленты ночью к анальному отверстию. Проверку с помощью липкой ленты можно провести и сразу же после того, как ребенок проснется, до подмывания или испражнения. Отнесите ленту своему врачу или в лабораторию, где ее изучат под микроскопом, установив, имеются ли яйца глист, после чего может быть проведено адекватное лечение заболевания.

Воспаление мочевых путей. Каждый ребенок, страдающий частыми ночными пробуждениями, особенно если они сопровождаются замедленным ростом ребенка, рвотой и беспричинным повышением температуры, если ребенок недостаточно хорошо развивается, должен быть обследован с целью диагностики воспаления мочевых путей.

Верно, что ночные пробуждения сравнительно редко вызываются заболеваниями, однако вышеуказанные медицинские причины обяза-

тельно следует принимать во внимание. Мне довелось повидать немало детей, которых слишком поспешно сочли не приученными хорошо спать и которые стали жертвами не приносящего никакого успеха метода «пусть наплачется», у которых впоследствии было выявлено одно или несколько из перечисленных выше заболеваний; и как только причина была выявлена и проведено лечение, они перестали просыпаться по ночам. Как высокая температура и боль, ночные пробуждения должны восприниматься как симптом, требующий правильного диагноза и лечения.

Причины, связанные с развитием

Будьте готовы к тому, что ребенок, который раньше хорошо и крепко спал, начнет просыпаться по ночам при прохождении через основные вехи развития, т.е. когда он начнет самостоятельно сидеть, ползать и ходить. Вы можете быть призваны криком к кроватке ребенка, чтобы обнаружить, что он дополз до стенки кроватки, подтянулся вверх, но так и остался стоять, не зная, как спуститься вниз, или что ребенок ходит вокруг перил во сне. Иногда начинающий лунатик сидит, наполовину во сне, а затем заваливается на бок и резко просыпается.

Почему же случаются эти вызванные развитием ночные неприятности? Вероятно, ребенок видит некое подобие «снов» о своих днев-

ных достижениях и пытается попрактиковаться ночью, частично находясь во сне. Три утра не самое подходящее время демонстрировать свои новые навыки, и восторженной публики, как правило, не бывает. Если вы обнаружили, что ваш ребенок сидит в кроватке наполовину сонный и того гляди опрокинется, осторожно снова уложите его в его любимое положение для сна, прежде чем он совсем проснется. Если ребенок потерял ориентацию и перепугался, успокойте его и снова убаюкайте.

Боязнь разлуки является еще одной, связанной с развитием, причиной пробуждений. Ребенок в возрасте от восьми до двенадцати месяцев, который раньше спал так хорошо, теперь часто просыпается по ночам и чаще цепляется за вас днем. Мы считаем, что этот любопытный, связанный с развитием, феномен имеет место потому, что тело ребенка теперь говорит ему, что у него есть возможность уйти прочь от мамы и папы, а вот его мозг говорит ему: «Тебе нужно оставаться с ними рядом». Естественное дневное цепление переходит в потребность ночной близости, поскольку ребенок просыпается, чтобы убедиться в наличии связи с главной «базой».

Эмоциональные причины

Вам никогда не приходилось провести бессонную ночь вслед за полным стрессовым днем? Детям приходится тоже. Если у вас с ребенком

сильная взаимная привязанность и вообще все члены семьи очень близки, будьте готовы к нарушениям сна, когда эта гармония нарушается такими событиями, как разлука, развод, семейная ссора и госпитализация. Можете ожидать более частых ночных пробуждений, когда нарушен привычный для вашей семьи распорядок, например при переезде. Если днем вы слишком заняты, ребенок может просыпаться, чтобы поиграть с вами и получить ваше внимание ночью. Если у вас с ребенком очень крепкая привязанность, будьте готовы к тому, что ему будут передаваться ваши эмоции. Если вы встревожены, подавлены или сами то и дело просыпаетесь ночью, ждите таких же эмоциональных потрясений и нарушений сна у своего ребенка. Как сказала одна мать, ребенка которой мы наблюдаем: «Когда у меня выдается плохой день и я не нахожу покоя всю ночь, то же самое происходит и с моим ребенком. Когда я беру себя в руки и заставляю себя быть более спокойной в течение дня, мой малыш спит лучше».

Темперамент и сон

Вы среди других матерей, которые не преминут прихвастнуть, какой замечательный у них ребенок. Раздается непростой вопрос: «Твой ребенок спит всю ночь?» Не желая быть вычеркнутой из этого счастливого кружка полноценно отдыхающих мамочек, вы тихо бормочете:

«Ну, почти...» Вам нужно, чтобы кто-то поделил с вами ваше несчастье, но все, что вы получили, это полная комната идеальных мамочек с идеальными, превосходно спящими детьми. Не теряйте больше сон из-за того, что дети у ваших подруг настолько хороши. *То, как хорошо ребенок спит, не является мерой хорошего материнского ухода.* Кроме того, скорее всего, они в любом случае преувеличивают замечательность своего ребенка по ночам. Две матери могут иметь один и тот же родительский подход, но у одной ребенок постоянно просыпается по ночам, а у другой нет. Возможно, вам повезло иметь ребенка с высокими требованиями (с которым вы встретитесь в следующей главе), дневной темперамент которого остается с ним и с вами также ночью. Нет двух детей, которые выглядели бы одинаково, ели бы одинаково или спали бы одинаково. Дети просыпаются из-за своего темперамента, а не из-за вашей родительской несостоятельности.

СПАТЬ СВОИМ РЕБЕНКОМ — ДА ИЛИ

Нормально ли это — оставлять своего ребенка спать в своей постели? Да! Это не только нормально, это, как нам представляется, самое место для маленьких детей. Нас приводит в изумление, как много книг для родителей безапелляционно поворачивает большой палец

вниз по вопросу этого лучше всего проверенного временем, признанного во всем мире варианта сна. Может быть, они также против материнства вообще и против яблочного пирога? Как только эти специалисты-самозванцы осмеливаются противоречить тому, что подтверждает наука и издавна известно опытным родителям — *большинству детей и матерей лучше спится вместе.*

Три наших первых ребенка спали в детских кроватках. Мы были молодыми родителями, а дети всех наших друзей спали в кроватках, так что мы присоединились к этой придерживающейся кроваток и люлек компании. Дети спали отлично, и у нас не было причин искать для их сна другие варианты. Затем появился наш четвертый ребенок, Хейден (вы встретитесь с этим особым ребенком в следующей главе), который расширил наши узкие родительские горизонты. В первые недели и месяцы Хейден спала в люльке рядом с нашей кроватью. Примерно в шестимесячном возрасте мы перевели ее в кроватку, стоявшую на другой стороне нашей комнаты. Она начала просыпаться каждый час ночью. Марта то и дело кормила ее грудью и заново укачивала лишь ради того, чтобы снова и снова кидаться на призыв встревоженного, лежащего в кроватке ребенка. Наконец, однажды ночью, просто окончательно выбившись из сил, вместо того чтобы по всем правилам положить Хейден обратно в ее кроватку,

Марта уснула вместе с Хейден прямо на нашей кровати. Обе проснулись на следующее утро бодрыми и свежими. То же самое в следующие несколько ночей. Хейден давала нам понять, что ей требуется спать рядом с нами. Я перечитал все книги для родителей. Ужасная ошибка. Все книги в один голос уверяли, что так нельзя. Марта сказала: «Мне наплевать, что там пишут в книгах. Я устала, мне нужно поспать, а это сработало».

В то время мы писали свою первую книгу «Творческий родительский подход», в которой подчеркивали: *Родители, не бойтесь прислушиваться к своему ребенку*. Собственный совет пригодился и нам самим. Хейден сообщала нам о своих ночных потребностях, и мы прислушались. Она оставалась в нашей кровати следующие два года, после чего мы постепенно перевели ее в ее собственную кровать, где она уже без проблем спала одна.

Тогда мы озадачились вопросом, почему же совместный сон с ребенком дает такие восхитительные результаты. Поначалу мы думали, что делаем что-то необычное, пока под нашим наблюдением не оказались другие родители. Многие из них тоже спали со своими детьми: они просто не говорили об этом врачам и родственникам. Однажды вечером мы были в гостях, и всплыла тема сна (вернее, его нехватки). Мы признались (шепотом): «Мы спим вместе со своим ребенком». Наша собеседница улыбнулась, оглянулась, чтобы убедиться, что никто не может ее

услышать, и сказала: «Я тоже». Почему родители должны скрывать этот замечательный подход к осуществлению ночной заботы о ребенке? Это просто глупо.

Сначала нам приходилось противостоять всем этим предостережениям насчет манипуляции и ночной зависимости, к которой мы в конце концов придем. Вам знаком весь этот длинный перечень «вы еще пожалеете». Так вот, мы не пожалели — мы счастливы. Хейден открыла нам огромный удивительный ночной мир, которым мы хотим поделиться с вами.

Как это называется

Такое понятие, как спать с ребенком, имеет множество названий. «Спать вместе» звучит как что-то, свойственное лишь взрослым. «Семейная кровать» рождает образ кучи детей, лежащих вповалку на одной кровати, и их отца где-то на кушетке или на полу. Мы предпочитаем термин «делить сон», поскольку вы делите, как вы увидите сами, больше, чем просто место на кровати. Вы делите циклы сна, ночные эмоции и еще много хорошего, возникающего благодаря ночным прикосновениям.

Во-первых, делить сон — это не только вопрос, где спит ребенок. Это установка: ночной подход к осуществлению родительского ухода, подразумевающий, что родители открыты к тому, чтобы пробовать разные варианты ночной диспозиции, прежде чем они остановятся на

том, который лучше всего подходит для этапа развития их ребенка и для их образа жизни. Они также должны быть достаточно гибкими, чтобы перейти к другому подходу по мере изменения обстоятельств. Каждый родитель проходит через ночные перестановки, пока не найдет вариант, который срабатывает. Если вы делите сон, это отражает ваше отношение к своему ребенку как к маленькому человеку с большими потребностями. Ваш ребенок доверяет вам, родителям, и верит, что вы будете рядом с ним ночью, как вы находитесь рядом с ним днем. Делить сон также подразумевает, что вы доверяетесь своей интуиции в решении вопросов, касающихся вас и вашего ребенка.

Почему делить сон так практично

Дети лучше засыпают. Особенно в первые месяцы жизни, дети погружаются в сон через стадию быстрого, или поверхностного, сна, во время которой им требуется, чтобы родители убаюкивали их, а не просто клали спать. Если его держат на руках или лежит рядом с ним знакомый человек, на знакомой кровати, это помогает ребенку успокоиться. Из памяти ребенка вызывается знакомая картина, которую он успел полюбить и к которой испытывает доверие. Если ребенок засыпает на руках у отца или у груди матери, формируется здоровое отношение к засыпанию. Ребенок понимает,

что не нужно сопротивляться сну, и не испытывает страха, оставаясь во сне.

Дети меньше просыпаются. Погрузитесь сами в цикл сна ребенка. Когда ребенок переходит от глубокого сна к поверхностному, он вступает в период восприимчивости, когда он легко пробуждается, в переходное состояние, которое может иметь место даже каждый час и из которого ребенку трудно перейти обратно к глубокому сну самостоятельно. Вы являетесь знакомым человеком, к которому ребенок испытывает привязанность и к которому ребенок может прикоснуться, которого может услышать и запах которого может почувствовать. Ваше присутствие дает ребенку сигнал «можно опять засыпать». Не чувствуя никакого беспокойства, ребенок мирно проходит этот период, чреватый пробуждениями, и снова погружается в глубокий сон. Если ребенок все же проснется, иногда он в состоянии снова заснуть сам, потому что вы рядом. Знакомое прикосновение, может быть, несколько минут кормления грудью, и вы снова усыпили ребенка,грузив его в глубокий сон, и при этом ни одному члену делящей сон пары не пришлось полностью просыпаться.

Матери меньше просыпаются. Матери в нашей практике, делящие сон со своими детьми, не устают повторять, что чувствуют себя на следующий день более отдохнувшими,

даже при том, что им, возможно, приходилось просыпаться ночью, чтобы успокоить ребенка. Эти матери находятся в *ночной гармонии* со своими детьми. Внутренние часы матери и ребенка, а также их циклы сна синхронны. Часто мать отмечает: «Я автоматически просыпаюсь за несколько секунд до того, как проснется моя дочка. Когда она начинает извиваться, я кладу на нее свою надежную руку, и она снова засыпает. Иногда я делаю это автоматически и даже не просыпаюсь окончательно». Не все матери достигают идеальной ночной гармонии, но это лучший вариант для обоих ночных миров: сон на протяжении всей ночи и довольный ребенок.

Сравните эту ночную гармонию со сценой, разворачивающейся, когда ребенок спит в кроватке или в детской. Ребенок, спящий отдельно, просыпается — один. Рядом никого. Сначала он ворочается и хнычет. По-прежнему никого. Вызванная разлукой тревожность нарастает, и ребенок начинает плакать. Со временем ночной плач ребенка разбудит даже мать, максимально удаленную от него. Вы вскакиваете, несетесь по коридору, и ночное укачивание превращается в военную операцию. К тому времени, как вы наконец добираетесь до ребенка, он уже заходится криком. Он полностью проснулся и кипит от возмущения. Вы полностью проснулись и кипите от возмущения. Когда вы затем принимаетесь убаюкивать ре-

бенка, это уже тяжелая повинность, а не автоматическая реакция. На то, чтобы укачать надрывно плачущего ребенка, требуется больше времени, чем на то, чтобы укачать полусонного ребенка, но наконец ребенок снова уснул, и вы положили его в кроватку. Теперь сна у вас уже ни в одном глазу и вы слишком возбуждены, чтобы снова легко уснуть. Кроме того, поскольку вы спите на большом расстоянии друг от друга, очень мала вероятность того, что циклы сна у матери и у ребенка окажутся в гармонии. Если ребенок проснулся при переходе к быстрому сну, а мать еще пребывает в медленном сне, получают несинхронные ночные пробуждения. Вас вырывают из глубокого сна, чтобы вы шли успокаивать голодного ребенка; именно это делает родительские ночи тяжким испытанием и приводит к тому, что матери и отцы оказываются лишенными сна.

Упрощается кормление грудью. Большинство опытных кормящих матерей в борьбе за выживание выяснили, что совместный сон облегчает кормление грудью. Кормящим матерям удастся легче, чем матерям, кормящим из бутылочки, добиваться синхронности своих циклов сна с циклами сна ребенка. Чаше всего они просыпаются как раз перед тем, как проснется для кормления их ребенок. Будучи рядом и готовой к кормлению, мать может покормить ребенка грудью и снова погрузить ребенка в глубокий сон до того, как

ребенок (и, как правило, мать) полностью проснется.

Одна мать, достигшая ночной гармонии со своим ребенком, поделилась с нами следующей историей: «Секунд за тридцать до того, как ребенок проснется, чтобы поесть, мой сон словно рассеивается, и я почти просыпаюсь. Просыпаясь до того, как ребенок потребует кормления, я обычно имею возможность начать кормить его, как только он начнет возиться и искать сосок. Поскольку я даю ему грудь сразу же, ему не приходится полностью просыпаться, и затем мы оба сразу после кормления снова погружаемся в глубокий сон». А что могло бы произойти, если бы мать и ребенок не находились в пределах досягаемости? Ребенок проснулся бы в другой комнате и стал бы громко кричать, чтобы сообщить о своих потребностях. К тому времени, как мать пришла бы к нему, и мать, и ребенок совершенно проснулись бы, и им пришлось бы приложить много сил, чтобы уснуть снова. (Примечание: вам не нужно перекачивать ребенка через себя, чтобы дать ему вторую грудь. Вместо этого просто поверните свое верхнее плечо к ребенку, чтобы верхняя грудь оказалась на удобном для ребенка уровне.)

Матери, испытывающие трудности с грудным вскармливанием в течение дня, сообщают, что кормить становится легче, если они спят рядом со своими детьми по ночам и ложатся для кормления рядом с ре-

бенком днем, чтобы кормить его в полудреме.

Нам кажется, ребенок чувствует, что мать более расслаблена, а ее отвечающие за выработку молока гормоны, когда она находится в расслабленном состоянии или спит, работают лучше. Матери иногда рассказывают, что у их детей появилась неприятная привычка: они соглашались брать грудь, только когда мать лежит рядом с ними. В своей практике мы советуем матерям относиться серьезно к тому, что их дети пытаются сообщить им своим поведением: маленькие дети чувствительны к напряжению. Каким-то образом дети понимают, что, если им удастся заставить свою мать лечь рядом с ними, ее молоко будет течь легче и что «непринужденная обстановка» способствует пищеварению.

Совместный сон хорошо вписывается в перегруженный образ жизни. Совместный сон для современного образа жизни даже более важен. При том что все больше и больше матерей по необходимости оказывается разлученными со своими детьми в течение дня, если они делят с ребенком сон, это позволяет им почувствовать воссоединение ночью. Когда к нам приходят матери, планирующие выйти на работу через несколько месяцев после рождения своего ребенка, мы советуем им рассмотреть вариант совместного сна. Этот вариант дает ребенку и матери по ночам близость, которой

им не хватает днем. Что приносит еще большую пользу, успокаивающие гормоны, вырабатываемые, когда мать кормит ночью грудью, помогают ей разрядиться после напряженного рабочего дня и получить более полноценный ночной сон.

Это дает возможность наверстать упущенное. Совместный сон особенно ценен для матери и ребенка, которым выпало трудное начало и у которых не было возможности установить контакт в самый ранний период новорожденности, например, в таких ситуациях, как преждевременные роды, или при каких-либо осложнениях, которые привели к разлучению матери с ребенком. Совместный сон помогает наверстать упущенное и наладить контакт. Кроме того, совместный сон помогает родителям, особенно матерям, испытывающим сложности с пробуждением материнских чувств, если материнский инстинкт долго не может включиться. Вот почему у некоторых матерей материнские гормоны вырабатываются с меньшей интенсивностью. Уровень материнских гормонов повышают три фактора: сон, прикосновения к ребенку и грудное вскармливание. Мать получает все три преимущества, если она делит сон со своим ребенком.

Это приносит огромную пользу ребенку. Все эти годы, что мы наблюдаем, какую пользу приносит детям совместный сон с родителями, особо выделяется тот факт, что эти дети

максимально хорошо развиваются. На самом деле, такое «лечение» плохой прибавки в весе, как взять ребенка к себе в постель и кормить грудью, является одним из древнейших. Польза для здоровья, приносимая совместным сном, была признана уже много лет назад. В написанной в 1840 году А. Комбе книге «Уход за младенцем» говорится, что «вряд ли может возникнуть сомнение, что, по крайней мере, в первые четыре недели, а также в зимнее время и ранней весной ребенок будет расти лучше, если позволить ему спать рядом с матерью, которая будет одаривать его своим теплом, чем если класть его в отдельную кровать».

Может быть, когда-нибудь наука подтвердит то, что давно знают люди, имеющие большой опыт обращения с детьми: что-то хорошее и здоровое происходит с детьми (и родителями), когда они делят сон.

► Особое примечание. Самый главный вопрос заключается не в том, где спит ваш ребенок, а насколько отзывчиво вы реагируете на ночные потребности своего ребенка, и в том, насколько вы готовы искать лучший вариант для сна для своей семьи.

Когда это не срабатывает

Ни один вариант не подходит всем семьям одинаково. Совместный сон может не подойти вам, если вы прибегли к нему слишком поздно. Родители испробовали все.



Вариант «мотоцикл с коляской» позволяет родителям и ребенку иметь собственное место на кровати и при этом находиться на достигаемом расстоянии друг от друга.

А ребенок по-прежнему спит плохо. Неохотно, месяцы спустя, они берут ребенка к себе в кровать, но на самом деле они не хотят, чтобы он был здесь. Кроме того, если родители и ребенок начали совместную жизнь не в одной постели, они не привыкли к присутствию друг друга и их циклы сна могут не совпадать. Они могут просыпаться чаще.

Некоторые дети и родители могут иметь предельно допустимую дистанцию для сна: слишком далеко или слишком близко заставляет их пробуждаться по ночам чаще. В случае если сон в непосредственной близости заставляет часто просыпаться ребенка или родителей, попробуйте вариант «мотоцикл с коляской». Снимите с детской кроватки боковую решетку и поставьте кроватку открытой стороной к своей

кровать. Отрегулируйте уровень матраса в кроватке так, чтобы он находился точно на уровне вашего матраса. Проверьте, чтобы между вашим матрасом и матрасом ребенка не было щели. Это позволит вам с ребенком быть на близком расстоянии для кормления и прикосновений и при этом обеспечит вам обоим собственное место для сна.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ОПАСЕНИЯ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ТОГО, ЧТО ВЫ СПИТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Поскольку мы давно отстаиваем совместный сон как важный аспект осуществления ночного ухода за ребенком, нам довелось столкнуться со многими вопросами по этому по-

воду и с критикой такого подхода. Вот некоторые из вопросов, с которыми нам приходится сталкиваться наиболее часто.

СТРАХ ЗАВИСИМОСТИ

Слышала, что как только ребенок привыкнет, он никогда не будет в состоянии засыпать самостоятельно. Я формирую дурную привычку?

Хотя поначалу это утверждение может показаться верным, со временем ваш ребенок сможет засыпать и спать сам по себе. Вы формируете хорошую привычку. На самом деле вопрос заключается в следующем: что, по-вашему, предпочитает ваш ребенок? Безмятежно отплывать в сон у материнской груди или на руках у отца или же успокаивать себя сам при помощи безвкусной, бездушной резиновой пустышки? Выбор кажется очевидным, хотя очень немногочисленные дети с самого начала предпочитают быть в стиле «Техасский рэйнджер: Одиноким волк».

Подумайте о преимуществах совместного сна, которые проявятся в будущем. Один из самых ценных подарков, которые вы можете сделать своему ребенку, — это яркие воспоминания о счастливых, наполненных любовью и привязанностью моментах детства. Какая прекрасная картина будет вставать перед ребенком, когда он будет вспоминать, как его укачивали на руках мама и папа, или как он просыпался по ут-

рам в окружении людей, которых любит, а не в отдельной комнате в деревянной клетке, из которой он выглядывал сквозь решетку. Мы всегда будем помнить, какими счастливыми просыпаются наши дети. Каждый раз, как мы смотрим на своего ребенка, спящего рядом с нами, мы видим на его личике довольное выражение, которое говорит нам: «Спасибо, мамочка и папочка, что позволяете мне быть здесь». Вы создаете нежные воспоминания, которые будут с вашим ребенком всю жизнь.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН УСПОКАИВАТЬСЯ САМ?

Слышала, что если ребенок привыкнет засыпать у моей груди или на отцовских руках, когда он проснется, он будет ожидать того же самого и окажется не в состоянии снова заснуть без нас. Это так?

Верно, не верно — что с того? Какая ценная критика любящей заботы по ночам. Но ведь ваш младенец останется младенцем лишь короткое время, и это тот самый период, когда вы закладываете фундамент доверия. Представьте, что может произойти, если ребенок просыпается один и его вынуждают, раньше времени, успокаивать себя самостоятельно.

Родительский подход, при котором ребенку предлагается успокаиваться самостоятельно и который превращается в менталитет «Давайте сделаем, чтобы дети нам не ме-

шали», делает акцент на техниках приучения ребенка к самоуспокоению — вместо того чтобы позволить ребенку полагаться на маму и папу. Сначала это кажется таким удобным и сулит такое облегчение, но берегитесь простых путей, особенно по ночам. Эта философская школа забывает главный принцип развития младенца: потребность, которая удовлетворена в раннем младенчестве, исчезает; потребность, которая остается неудовлетворенной, никогда полностью не проходит, а возвращается позднее в форме «болезни отчуждения» — агрессии, злости, отрешенности или ухода в себя, а также в форме дисциплинарных проблем. Мы можем предложить вам практичное золотое правило, о котором не следует забывать: в первый год все желания и потребности ребенка обычно сводятся к одному, остающемуся неизменным.

Ночь дает особое время для близости, не важно, спите ли вы с ребенком на самом деле или нет. У Марты остались нежные воспоминания о том, как она нянчила по ночам Питера (который теперь уже подросток), который был последним ребенком, спавшим в детской.

НЕОБЫЧНАЯ ТРАДИЦИЯ?

Ведь спать со своим ребенком — это необычно?

Делить сон со своим ребенком — это не необычно и не ненормально. Недавно национальное телевидение попросило меня принять участие в

Младенец нуждается в том, чтобы нуждаться

Это естественно, нормально и необходимо для развития ребенка — быть зависимым. Младенец нуждается в том, чтобы нуждаться. Ребенок, которого заставляют быть независимым (успокаиваться самостоятельно) преждевременно, лишается периода потребностей. Ребенку требуется сначала научиться привязываться к людям и лишь потом к вещам. Если младенцу не позволено нуждаться в помощи, кому разрешено? Если родители не могут удовлетворить его потребности, кто станет их удовлетворять? Позже вы можете испытать сильное потрясение, увидев, кто или что будет использовано для удовлетворения потребностей, оставленных без внимания в младенческом возрасте.

шоу, посвященном проблемам сна у детей. Продюсер, узнав, что я на стороне родителей, спящих вместе со своими детьми, спросила: «Доктор Сирс, как много родителей практикуют это новшество?» Озадаченный тем, что она имела в виду под «этим новшеством», я догадался, что она говорит о совместном сне. Я проинформировал ее, что «новшество» — это спать отдельно.

В странах, лишенных такого «преимущества», как эксперты и специалисты, совместный сон рассматривается как естественное продолжение: из материнской матки к материнской груди и в материнскую кровать. Они никогда даже и не рассматривают иной альтернативы.

Мать одной моей пациентки недавно проводила исследование практики сна в семьях острова Фиджи как исследовательский проект для Всемирной Организации Здравоохранения. На острове Фиджи дети спят рядом со своими родителями до отнятия от груди. Местные женщины были удивлены, что исследовательница вообще спросила, где спят их дети, и задали следующий вопрос: «Это правда, что американские матери сажают своих детей на ночь в клетки?» К счастью, свои родительские идеи мы не экспортируем.

Отдельная детская является странным понятием для большинства родителей во всем мире. При изучении 186 традиционных обществ по всему миру было установлено, что в большинстве культур мать и ребенок делят одну кровать, и ни в одном из изученных в ходе этого исследования обществ не знают, что такое типичная для западного общества отдельная детская. Мы нарушили мировую традицию и потеряли сон.

Предположим, мы проведем вечер в библиотеке за чтением материалов о том, как принято спать во всем мире. Если вы будете брать книги из раздела «Антропология», во всех из них совместный сон рассматривается как норма родительского ухода, подобно грудному вскармливанию и укачиванию ребенка на руках. Так с чего же весь этот шум насчет детей в родительской кровати? Ведь это самое место для них, как считают антропологи.

Совершенно иначе обстоит дело

с медицинской и психологической литературой, в которой приводятся самые разнообразные обоснования того, что этот проверенный временем обычай, заведенный в самый момент зарождения человеческого племени, вдруг стал неправильным. То, что такой естественный человеческий обычай может ставиться под сомнение, просто смешно. В действительности совместный сон — это продолжение того же подхода, к которому принадлежит грудное вскармливание. В пятидесятые годы грудное вскармливание тоже ставилось под сомнение! Сейчас, когда все больше и больше родителей отказывается признавать придуманные специалистами табу, вернулось грудное вскармливание, и его близкий родственник, совместный сон, совершает свое законное возвращение.

РЕБЕНОК МОЖЕТ ТАК НИКОГДА И НЕ ПОКИНУТЬ РОДИТЕЛЕЙ

Нам нравится спать вместе с ребенком, и это подходит нам, но не следует ли нам остерегаться? Друзья предупреждают нас, что мы пожалеем, что пустили ребенка в свою кровать. Он никогда не захочет покинуть ее.

Вам не придется сожалеть, и ребенок проявит желание покинуть вашу кровать. Верно, не будет такого, чтобы ваш ребенок однажды заявил: «Теперь я готов. Пожалуйста, дайте мне мою собственную кровать

и мою собственную комнату». От этого вас еще отделяют годы. Как и при решении многих других родительских вопросов, посмотрите на это с точки зрения своего ребенка. Побудьте на месте своего ребенка и представьте, что он чувствует, когда лежит на своем уютном местечке рядом с вами. Разумеется, ребенок не захочет покидать его. Он чувствует себя здесь как дома. Зачем торопливо вгонять ребенка в независимость? Потребности ребенка, которые находят удовлетворение, со временем исчезают; потребности ребенка, которые остаются неудовлетворенными, оставляют пустоту, которая может вернуться позднее в форме тревожности. Ваша задача заключается не в том, чтобы заставить ребенка быть ночью независимым, а в том, чтобы создать ночью надежную обстановку и ощущение, что все хорошо, которые помогут независимости появиться у вашего ребенка естественным образом. Важно, что сейчас этот вариант доставляет вам радость и что он помогает вам. Когда придет время, вы отучите ребенка от своей кровати, как детей отучают от груди и от многих других вещей.

ВРАЧ СКАЗАЛ НЕТ

Мы бы хотели, чтобы наш новорожденный спал с нами, но наш врач не советует. Я в смятении. Кто прав?

Есть три вопроса, которые вы никогда не должны задавать своему врачу: «Где должен спать мой ребен-

нок?», «Как долго мой ребенок должен получать грудное вскармливание?» и «Может быть, стоит давать ребенку поплакать?». Врачей не учат отвечать на подобные вопросы на медицинском факультете, и большая часть их советов обычно основывается на личном опыте матери или отца, а не на профессиональных познаниях. Вы ставите врача в тупик, когда спрашиваете, где должен спать ваш ребенок. Врачей учат ставить диагноз и лечить заболевания и вовсе не учат различным подходам к осуществлению заботы о ребенке. Если вы хотите спать со своим ребенком и чувствуете, что ваш ребенок, ваш муж и вы сами в этом случае будете спать лучше, это правильное решение для вашей семьи. Кроме того, вы увидите, что большинство врачей становятся все более гибкими в отношении родителей, которые делят сон со своими детьми. Семейные врачи, педиатры и психологи теперь начинают понимать, что им не придется проводить столько времени за решением проблем сна (или эмоциональных проблем) в дальнейшем, если они потратят больше времени, помогая сформировать у ребенка здоровое отношение ко сну в младенчестве.

РЕБЕНОК МОЖЕТ НАРУШИТЬ НАШУ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Идея спать вместе с ребенком кажется притягательной, но как мы сможем при этом иметь нормальную сексуальную жизнь?

Секс и дети на самом деле совместимы, но, как и при выборе имени для ребенка, мама и папа должны прийти к согласию относительно того, взять ребенка к себе в кровать или нет. Если мать хочет этого, а отец нет, он может затаить злобу на ребенка (и на свою жену) и чувствовать, что ему приходится конкурировать с ребенком за ночное внимание. От матери зависит, допустит ли она сцену «Ребенок встал между нами». Обсудите это. Прежде чем принять решение по этому вопросу, время от времени в первые месяцы устраивайте разговор на тему: «Помогает ли это?» Будьте чуткими к чувствам друг друга.

Новорожденные дети не замечают и не понимают, что рядом с ними занимаются любовью, но когда ребенок становится постарше, родители могут чувствовать себя скованными присутствием в кровати еще одного человека, даже если он крепко спит. Вы можете перенести спящего ребенка в другую комнату, и, конечно же, всегда имеется в запасе старое надежное средство «Иди посмотри мультики», применяемое по утрам, когда ребенок подрастет.

Альтернативой укладыванию ребенка спать в своей кровати является укладывание ребенка сначала в его собственную кроватку, а затем, после первого пробуждения, перенесите его в свою кровать. Если, когда у вас появится настроение, в вашей кровати окажется спящий ребенок, вы обнаружите, что для заня-

тий любовью подходит любая комната в доме.

Перенесите свою близость на другое время. Секс в конце дня, перед сном не является для пары единственной возможностью побыть вместе. Кроме того, в первые месяцы с ребенком большинство матерей к вечеру чувствуют себя слишком утомленными для чего-либо, кроме сна. Как выразилась одна мама: «Мне сон требуется больше, чем ему секс». Если присутствие в вашей постели ребенка охлаждает ваш пыл, делайте это утром, после обеда или в любое другое время, когда у ребенка тихий час, где-то в другом месте.

НОЧНОЕ УЕДИНЕНИЕ

Я много читала о совместном сне. Многие из моих подруг позволяют своим детям спать в своих кроватях, но, говоря откровенно, мне бы не хотелось, чтобы наш новорожденный оказался в нашей кровати. У нас еще четверо детей, и к тому времени, как приходит вечер, детей с меня уже довольно. Я хочу побыть некоторое время наедине со своим мужем. Действительно ли я равнодушная мать, если не хочу спать со своим ребенком?

Нет, вы не равнодушная мать. Вы мудрая мать, поскольку даете реалистичную оценку своим ночным потребностям. Точно так же, как кормящую грудью мать нельзя считать лучшей матери, которая кормит из

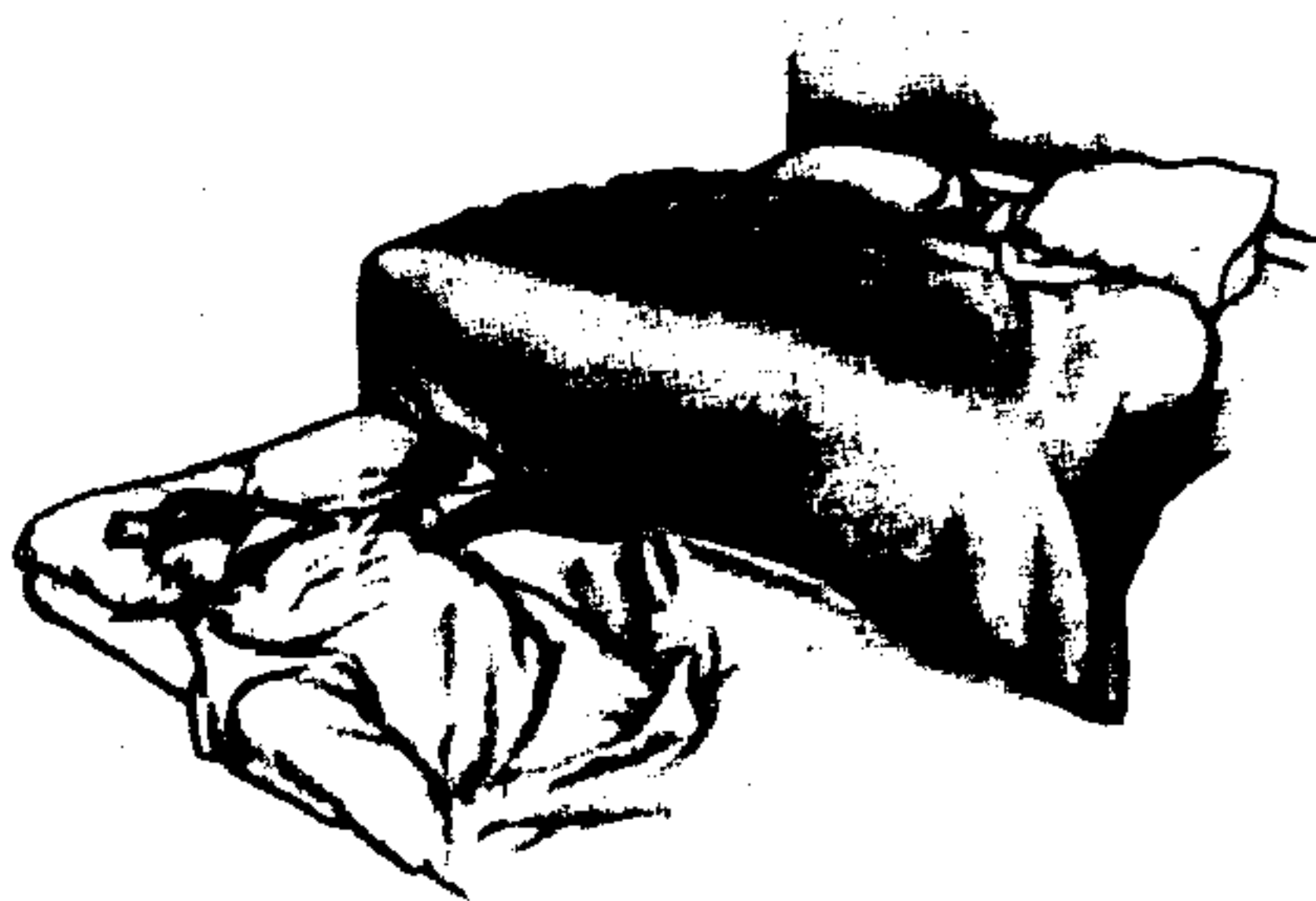
бутылочки, мать, которая делит сон со своим ребенком, нельзя считать лучше матери, которая этого не делает. Похоже, вы действительно чувствуете, что в вашей конкретной семейной ситуации вам требуется это особое время на общение со своим мужем, чтобы позаботиться о своем браке, подзарядить собственные батарейки и быть более полноценной матерью днем. Наш совет: выбирайте для сна тот вариант, который лучше всего подходит всем членам вашей семьи. Не давайте навязывать себе тот вариант, в который вы не верите, просто потому, что так желают ваши подруги. Кроме того, ваш ребенок может оказаться не слишком чувствительным к ночной разлуке, и может доста-

точно хорошо спать в собственной кроватке или в собственной комнате.

КАК ВЫСЕЛИТЬ РЕБЕНКА ИЗ РОДИТЕЛЬСКОЙ КРОВАТИ

Как мы будем выманивать ребенка из своей кровати, когда придет время?

Вы, вероятно, будете готовы к тому, чтобы ваш ребенок покинул вашу кровать, раньше, чем он будет готов. Отучение от кровати похоже на отучение от груди. Делайте это постепенно. В возрасте между двумя и тремя годами большинство детей спокойно принимает расставание с родительской кроватью. Когда вы будете готовы, положите на пол у изножья своей кровати матрас и



Если вы постелите в своей комнате на пол у изножья своей кровати матрас, это может стать первым шагом к отучению вашего ребенка от родительской кровати.

Как делить сон без риска

Родители часто беспокоятся, как бы случайно не лечь на своего ребенка ночью. Совместный сон безопасен, и вы не задавите ребенка. То же подсознательное ощущение границ, которое удерживает вас от того, чтобы упасть с кровати, удерживает вас и от того, чтобы лечь на ребенка.

Матери, с которыми мы разговаривали на тему совместного сна, отмечают, что они настолько *отчетливо ощущают присутствие* своего ребенка телом и мозгом даже во сне, что им представляется совершенно невозможным задавить своего ребенка. И если бы даже это произошло, ребенок поднял бы столько шума, что они проснулись бы мгновенно.

А вот отцы не так остро ощущают присутствие ребенка, когда спят, поэтому есть риск, что они могут задавить ребенка или ушибить откинутой в сторону рукой.

Следующие меры предосторожности помогут вам делить сон без риска:

- Ребенка следует класть между матерью и предохранительной решеткой (которая продается в магазинах детской мебели или заказывается по каталогам); или же придвиньте кровать вплотную к стене и кладите ребенка между собой и стеной, а не между собой и мужем. Дети от года до двух обычно поворачиваются в течение ночи на 360 градусов и часто будят отца, если спят между родителями.
- Не кладите ребенка спать рядом с собой, если находитесь под действием любого средства, снижающего остроту вашего восприятия ребенка, например после приема алкоголя или успокоительных препаратов.
- Чтобы не перегреть ребенка, не следует чрезмерно укутывать его. Перегрев может произойти, если ребенок был запеленут так, чтобы ему было тепло спать в его собственной кроватке, а затем вы положили его рядом или между теплыми телами, служащими дополнительными источниками тепла.
- Не кладите ребенка на перину или на подобные, сильно проминающиеся поверхности, в которые может погрузиться голова ребенка, отчего он может задохнуться.
- Ребенок должен спать на большой кровати с минимальным количеством соседей. Слишком маленькая или слишком перегруженная людьми кровать также является небезопасным местом для сна совсем маленького ребенка. К примеру, небезопасно, если отец или старший брат уснет с новорожденным на диване. Ребенок может оказаться зажатым между спинкой дивана и телом более крупного человека. Кровать максимального (королевского) размера является неременным условием для безопасного совместного сна с ребенком. Не допускайте, чтобы ваш крошечный ребенок спал посреди кучи старших детей.
- Не ложитесь с ребенком спать на очень подвижный водяной матрас. Ребенок может слишком глубоко провалиться в щель между матрасом и каркасом или в углубление около тела матери. Не оставляйте маленького ребенка на сильно прогибающемся водяном матрасе одного. Его мышцы шеи недостаточно крепки, чтобы освободить его лицо от проминающейся поверхности, и он может задохнуться. Упругие («waveless») водяные матрасы не так опасны, при условии что вы устраните все щели.

● Примите меры предосторожности, чтобы не допустить падения ребенка с кровати, хотя оно маловероятно, особенно когда ребенок спит рядом с родителем. Подобно ракете с теплоискателем, младенцы автоматически притягиваются к родителю. Но для безопасности, особенно когда ребен-

нок спит в вашей кровати один, используйте предохранительную решетку, кладите рядом с ребенком упругие подушки или валики, придвиньте к кровати задней стороной кресло или любые другие безопасные предметы, которые не дадут вашему ребенку скатиться с кровати.

по-прежнему убаюкивайте ребенка. Следующий шаг: вам следует проводить это важное убаюкивание в комнате ребенка. Или предложите ребенку спать рядом со старшим братом или сестрой. Не беспокойтесь — ваш ребенок неизбежно покинет вашу кровать.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ СО СНОМ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Если вы прошли все три пункта нормализации ночного сна своего ребенка, а он по-прежнему спит беспокойно, вот что вам следует сделать:

● Во-первых, определите для себя, являются ли ночные пробуждения проблемой. Может быть, это просто небольшая досада, с которой вы вполне можете жить до тех пор, пока ваш ребенок не станет достаточно большим для того, чтобы засыпать без вашей помощи? (Большинство со временем обретает эту способность.) Или же ночные пробуждения не дают вашему ребенку оптимально развиваться и негативно сказываются на его дневном поведении? Возможно, вы настолько утомлены на следующий день, что не

способны получать удовольствие от дневного общения с ребенком, и в вас все больше накапливается злоба при мысли о предстоящей ночи — и вообще по отношению к ребенку? Другими словами, возникает ли у вас с приходом ночи вызванное отчаянием желание все бросить?

● Посмотрите список возможных причин ночных пробуждений. Подберите к причинам наиболее подходящие решения и один за другим испытывайте эти способы, пока не найдете тот, что дает требуемый результат. Вам может потребоваться прибегнуть к различным средствам на разных этапах развития вашего ребенка или при изменении образа жизни.

● Если вы исключили все причины ночных пробуждений, имеющиеся в списке, постарайтесь понять, что нет быстрого способа исправить ситуацию. Может потребоваться несколько недель, чтобы улучшить сон ребенка. Не забывайте, что в перспективе ваша цель — помочь ребенку обрести здоровое отношение ко сну. Хотя маленьким детям требуется некоторое постоянство в ритуалах отхода ко сну, приучайте ребенка к различным ассоциациям, которые будут помогать ему засы-

пать и продолжать спать, без того чтобы всегда полагаться на одни и те же родительские способы убаюкивания.

Здоровые ассоциации

Ключ к пониманию, почему ваш ребенок просыпается, лежит в понимании концепции ассоциаций — связей, устанавливаемых вашим ребенком между людьми, вещами и событиями и отходом ко сну, а также продолжением сна. У нас у всех есть что-то любимое, что мы ассоциируем со сном: книга, теплая ванна, музыка и так далее. Но разница между взрослыми и младенцами заключается в том, что взрослый человек способен вернуться в сон после пробуждения без того средства, которое было использовано для засыпания. Когда вы просыпаетесь посреди ночи, обычно вы можете заново уснуть, просто сменив положение тела или взбив свою подушку. А вот если просыпается младенец, он не может вернуться в сон без той помощи, которая уложила его спать. Когда ребенок обретает зрелость сна, он способен заново засыпать, как взрослый, не прибегая к той помощи, которая была использована, чтобы уложить его спать.

Попробуйте понять, что подразумевает понятие «ассоциации для сна». Если ваш ребенок привык к тому, что его укачивают, кормят, массируют, убаюкивают, то есть укладывают спать родители, то, когда он просыпается, он ожидает того же

теплого человеческого прикосновения, которое помогло ему уснуть, или нуждается в нем. Если же, с другой стороны, вы кладете ребенка в кроватку одного и ничем не помогаете ему уснуть, он научится усыплять себя собственными способами. Затем, когда он проснется в три утра, он будет в состоянии заново уснуть без вашей помощи.

Этот факт породил две расходящиеся во мнениях школы: одна школа считает, что ребенка родители должны убаюкивать; другая проповедует, что ребенка нужно просто класть спать. Убаюкивать или просто класть — это фундаментальный вопрос для оказания ребенку ночного ухода. Наш подход объединяет оба мнения. Мы считаем, что для того, чтобы у ребенка в младенческом возрасте развилось здоровое отношение ко сну, он должен сначала пройти через этап убаюкивания родителями, после чего он сможет плавно перейти к этапу самостоятельного укладывания себя спать. Если принуждать ребенка к тому, чтобы он успокаивал себя сам, раньше времени, есть риск, что у ребенка возникнет страх перед сном и нарушения сна в будущем. Это также лишает ребенка и родителей важного периода совместного развития, когда у ребенка развивается доверие, а у родителей развивается чуткость. Большинство детей, которых в младенчестве убаюкивают чуткие любящие родители и которые получают нежную поддержку во время возвращения ко сну, постепенно научаются возвращаться в

Список возможных причин ночных пробуждений для усталых родителей

Причины пробуждений

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Боязнь разлуки с вами. ● Ребенок практикуется в новом навыке. ● Темперамент: у вас ребенок с высокими требованиями. ● Семейные потрясения. ● Переезд в новый дом. ● Депрессия у родителей. ● Один родитель в отъезде. ● Белье, в котором ребенок спит, вызывает раздражение. ● Режутся зубы. | <ul style="list-style-type: none"> ● Мокрый или грязный подгузник. ● Опрелости. ● Голод. ● Не дышит нос. ● Слишком жарко. ● Слишком холодно. ● Имеются раздражители дыхательных путей:
сигаретный дым
парфюмерия
тальк
спрей для волос
перхоть животных
пыль | <p>испарения химических веществ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Аллергия на молоко или другие продукты питания. ● Шум в спальне. ● Простуда. ● Воспаление уха. ● Высокая температура. ● Желудочно-пищеводный рефлюкс. ● Глисты. ● Воспаление мочевых путей. |
|--|---|--|

Что делать

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Спать рядом с ребенком. ● Убаюкивать ребенка перед сном в сумке. ● Убаюкивать ребенка грудью. ● Делать перед сном массаж. ● Укачивать. ● Носить на руках. ● Использовать положение «прижавшись к шее». ● Пеленать. ● Призвать на помощь что-то теплое и пушистое: папину грудь или овечью шкурку. | <ul style="list-style-type: none"> ● Прикладывать свои руки. ● Использовать качающуюся колыбель, кроватку на колесиках. ● Купать в теплой воде. ● Подогревать простыню. ● Включать успокаивающую музыку. ● Прибегать к «белому шуму». ● Прибегать к звукам, напоминающим о временах пребывания в матке. | <ul style="list-style-type: none"> ● Оставлять в кроватке ребенка интимный предмет материнской одежды. ● Кормить перед сном. ● Катать на машине. ● Воспользоваться механической мамой. ● Одевать ребенка для сна в хлопчатобумажную одежду*. ● Договориться насчет осмотра врача. |
|---|--|---|

*Теперь в продаже появилась детская одежда для сна из хлопка с пламезамедляющей пропиткой.

сон самостоятельно, без посторонней помощи.

Некоторые дети, однако, когда с ними нянчатся по ночам, входят во вкус, им еще больше хочется этого

(или требуется), и к двум годам они не проявляют никакого желания отказать от своих ночных требований. Это особенно характерно для активных детей и занятых родите-

лей. Ночь — спокойное время. Ребенок имеет мать или отца в своем полном распоряжении и, особенно если получает грудное вскармливание, имеет твердое намерение «выдоить» из этого спокойного времени столько, сколько сможет. То, что сначала было потребностью, превращается в привычку, которая переходит в досадное неудобство и перерастает в родительскую озлобленность. В этой ситуации ночной уход вышел из равновесия и требуется постепенное ночное отучение от родителей; это самое время для хитрых способов.

Следует ли давать ребенку выплакаться?

Молодые родители часто говорят нам: «Я видела по телевизору технику, которая рекомендует родителям давать своему ребенку плакать каждой ночью все дольше и дольше, пока он не научится засыпать самостоятельно. Мне этот подход кажется неправильным. Он срывает?»

Этот совет с нами уже около сотни лет, и каждые десять лет появляются новые книги для родителей, предлагающие варианты этой грустной темы. Подойти к своему ребенку через пять минут, затем через десять, затем через пятнадцать минут плача может казаться не таким уж бесчеловечным или даже разумным, но результат обычно один и тот же: выведенная из равновесия мать и заходящийся яростным криком ребенок, который со временем выби-

вается из сил и засыпает — но какой ценой? Нам хотелось бы усыпить этот подход — навечно. Нами написано немало статей о полемике вокруг метода «дайте ребенку выплакаться», мы критиковали его на национальном телевидении и ради усталых, но восприимчивых родителей, мы провели тщательное изучение того, что возглавляет наш чарт вредных родительских советов. Вот что мы обнаружили.

Этот подход не кажется правильным

Чтобы узнать, что чувствуют по этому вопросу родители, мы опросили три сотни матерей. Один из вопросов был таким: «Какой совет вам дадут ваши друзья и родственники, когда вы спрашиваете, что вам делать, если ребенок просыпается ночью?» Наиболее часто называемым советом оказался следующий: «Дайте ребенку поплакать». Мы также спросили матерей, что они чувствуют по поводу этого совета. Девяносто пять процентов матерей ответили: «Мне этот совет кажется неправильным». Наш вывод: 95% матерей не могут ошибаться, и имеет место настоящее замешательство, в которую мать приводит тот совет, который она слышит, и то, что она чувствует.

Это продается

Мы побеседовали с издателями и телепродюсерами, которые пропагандируют этот подход в печати и в эфире. Вот как они защищают себя:

«Это продается. Родители хотят быстрых способов и быстрых результатов». Мамы и папы, нет быстрых способов все устроить, нет коротких путей к тому, чтобы успокоить ребенка и заставить его спать. Как все хорошие долгосрочные вклады, создание здорового отношения ко сну, которое надолго останется с вашим ребенком (а именно это является целью этой главы), требует постепенного, пошагового подхода, который мы предлагаем.

Мы не утверждаем, что подход «дайте ребенку выплакаться» всегда неправильный, что он не срабатывает и что вы никогда не должны прибегать к нему. Но мы хотим, чтобы вы были осторожны и не хватались за этот метод, прежде чем хорошо поймете, чем он чреват, и рассмотрите иные, менее жесткие альтернативы. Помещенный ниже материал поможет вам сделать это.

Почему матери не могут

Сначала давайте разберемся, что же такое есть в детском плаче. Плач младенца призван обеспечить выживание и развитие ребенка, а также развитие родителя. Давайте вернемся к лабораторному эксперименту, описанному в Главе 1, в ходе которого измерялась биологическая реакция матери на плач ее ребенка. Когда ребенок плачет, приток крови к груди матери увеличивается, сопровождаясь интенсивным желанием взять ребенка на руки и покормить (то есть успокоить). Никакой другой сигнал не вызывает у матери

столь сильные эмоции, как плач ее ребенка. Вот почему матери говорят: «Я просто не могу спокойно слушать, как плачет мой ребенок».

Таким образом, первая стрела, которую мы пустим в данный, так называемый научный, метод, такова: Совет «дайте ребенку поплакать» идет вразрез с основами биологии матери.

Чувство вины

Как-то утром я услышал в телефонной трубке срывающийся от слез голос одной матери часто просыпающегося по ночам ребенка. Она увидела этот подход «дайте ребенку выплакаться» в соблазнительной упаковке по телевизору. Она начала так: «Я только что попробовала применить его. Ничего не получилось, и этим утром мы оба совершенно измотанные. Я плохая мать? Я чувствую себя такой виноватой».

Я заверил ее: «Вы не плохая мать. Вы усталая мать. Это ваше все затмевающее желание хоть немного поспать заставило вас поддаться так называемому совету специалистов наперекор собственной интуиции». Я продолжил объяснение: «В результате у вас раздался внутренний сигнал тревоги, который кричит вам: «Неправильно!» Это ощущение неправильности и есть то, что вы называете чувством вины. А значит, что вы чуткий человек. Ваша внутренняя чуткость является вашей сигнализацией, которая оберегает вас от ошибок. Прислушайтесь к

ней. Она вас не подведет». Я больше беспокоюсь о тех матерях, которых не тревожит, что их дети плачут по ночам.

Вы пресекаете не только ночные пробуждения ребенка

Пресекая ночные пробуждения ребенка, не рассекает ли мать другие ценные взаимосвязи? Предположим, отменяя свое чувство вины и внутреннее ощущение, что метод «дайте ребенку выплакаться» не для нее, мать настойчиво применяет его, потому что ей так посоветовали. Плач продолжается ночь за ночью, но с каждой ночью ребенок плачет все меньше, и матери становится легче переносить это. Наконец, плач ребенка по ночам перестает беспокоить мать, и ребенок начинает спать дольше. Смотрите, сработало. Не-

верно! Стали бы вы приучать ребенка к горшку, заставляя его сидеть на горшке, пока не сходит в него?

Усердствуя с методом «пусть поплачет», мать разрушает свою веру в себя и уверенность в том, что понимает сигналы ребенка. Она вытравляет в себе чуткость, а бесчувственность — это именно то, что приводит мать к беде. Ребенок теряет веру в то, что мать рядом, и в ее способность дарить ему утешение, а также теряет веру в собственную способность влиять на ее поведение так, чтобы она удовлетворяла его потребности. Возможно, он чувствует, что теперь стал для нее менее важным человеком. Чуткие по отношению к своим детям родители, ночевавшие у друзей, отдрессировавших своих детей так, чтобы они спали одни, сообщают, что эти дети на са-

Снежный ком отчуждения

Марк и Келли впервые стали родителями, и им посчастливилось иметь ребенка с высокими потребностями — особенно ночными. Они были чуткими и отзывчивыми родителями, но однажды подруга дала им книгу, проповедующую подход «дайте ребенку выплакаться», дав наставление: «Сейчас у вас будет соблазн уступить, но скрепите свои сердца, и через несколько ночей он будет спать как миленький». Пока их годовалый малыш заливался плачем, эти чуткие родители стояли, терзаясь и обливаясь потом, за дверью его комнаты, боясь войти внутрь и «нарушить правило». С каждой ночью пробуждений у ре-

бенка становилось все меньше, как и привязанности у родителей.

Ребенок в результате не выплакался — он выплакал все свое доверие к родителям, а из родителей вытравилась вся их чуткость. Прежде Марк и Келли брали с собой крошку Мэтью всюду, куда бы ни отправлялись, потому что им хотелось этого, и они чувствовали, что неправильно оставлять его. Что ж, теперь оставлять его им стало легче. Выходные вдали от ребенка переросли в недели вдали от него. Между родителями и ребенком образовалась дистанция. Вместе с детским плачем семью покинули не только ночные пробуждения.

мом деле по ночам плачут и зовут на помощь. Они приходят в ужас, поняв, что родители попросту не слышат, как плачут их дети.

Тонкая взаимосвязь, существовавшая между матерью и ребенком тогда, когда крик ребенка тревожил мать, теперь разорвана. Поскольку и ребенок, и мать теперь имеют меньше доверия друг к другу и к самим себе, произошло обесценивание взаимоотношений родителя и ребенка, и атмосфера доверия сменилась недоверием, которое проникнет и в другие аспекты их взаимоотношений. Это приведет к еще большему отчуждению, и такая мать втянется в подход, который еще несколько недель назад был ей чужд.

Истинная причина ночных пробуждений остается невыясненной

Этот ночной подход «руки прочь от ребенка, пусть успокаивается сам» таит и другие подводные камни: он мешает родителям доискаться до истинной причины ночных пробуждений и рассмотреть более гуманные, нацеленные на пользу в будущем, решения проблемы. Этот подход подразумевает, что единственная причина, по которой ребенок просыпается, заключается в том, что он «набалованный»; что он не научился засыпать сам, потому что вы всегда помогаете ему; что если бы вы не помогали ему снова уснуть, ему пришлось бы освоить техники самоуспокоения. Что же из

этого выходит? Сами виноваты, что ребенок просыпается. Но это не верно.

Синди, чуткая и очень привязанная к своему ребенку мать, обратилась ко мне по поводу того, что ее годовалый малыш, всегда крепко спавший, внезапно стал по ночам беспокойным и постоянно просыпается. Она начала так: «Я знаю своего ребенка, он просыпается не без причины. Что-то не так, и я не собираюсь давать ему поплакать, как советуют мне подруги». Я дал Синди список возможных причин ночных пробуждений. В процессе исключения она установила, что ночным раздражителем является одежда из полиэфира, в которой спит ее ребенок. В ту ночь, когда она переодела ребенка в чистый хлопок, ее ребенок снова спал прекрасно.

Вот почему нельзя отделять дневную заботу о ребенке от ночной. Мать, которая начинает с любящей заботы и привязанности, становится настолько чуткой к своему ребенку, что подход «пусть поплачет» сам по себе кажется ей чуждым, и она интуитивно ищет причины ночных пробуждений своего ребенка и не такие бездушные решения проблемы. А вот мать, выбравшая более строгий подход к ребенку, легче уступает соблазну подхода «пусть поплачет». Он не так чужд ее установке, и она может с большей легкостью поддаться ему.

Тони или плыви

Обучая ребенка плавать, вы не кидаете его в воду, предоставляя ему утонуть или плыть. Точно так же не нужно просто класть ребенка в кроватку и ждать, что он уснет. Сначала вы помогаете ребенку обрести уверенность в том, что воды бояться не нужно, затем даете ему почувствовать, что находиться в воде приятно. Затем вы учите его плавать. Чтобы научиться засыпать, требуется сначала научиться не бояться сна; затем ребенок открывает для себя, что сон — это приятное и не одинокое состояние; и, наконец, вы учите ребенка, как оставаться во сне.

Истории двух матерей

Для некоторых легко управляемых детей подход «пусть поплачет» может сработать, по крайней мере, так может казаться на поверхности. Для детей с высокими потребностями (с которыми вы встретитесь в следующей главе) он срывает редко. Не отвечая на крик ребенка, вы на самом деле не учите ребенка спать: вы учите своего ребенка, что его плач не имеет никакой коммуникативной ценности. Не «поддаваясь» своему ребенку, вы учите его сдаваться. Нам очень сложно поверить в разумность такого похода. Это ночная дрессировка, а не ночная родительская забота. Дрессируем мы зверей — а детей нянчим. Прочитайте эти материнские истории.

Лори, измотанная, но имеющая сильную привязанность мать посто-

янно просыпавшегося по ночам ребенка, в отчаянии поддалась совету быть строже.

«Я заткнула уши и предоставила ему плакать. Вскоре моему мужу пришлось держать меня, потому что мне неудержимо хотелось пойти и взять ребенка на руки. Крик моего ребенка становился все громче и громче, и в конце концов я уже не могла больше выносить это и побежала к нему. Боже, да он был совсем обезумевшим! Я никогда больше такого не сделаю».

О еще одном поражении этого подхода мы узнали от одной матери, которой дать ребенку плакать по ночам рекомендовал врач:

«Я больше не могла выносить его плач и наконец вошла к нему и дала грудь, чтобы снова уложить спать. Мы оба сидели в кресле-качалке и плакали вместе, и мне пришлось в два раза дольше убаюкивать его, чтобы он снова заснул, чем если бы я пришла к нему сразу же. На следующий день он до самого вечера цеплялся за меня».

Когда я читала «книгу плача», мне приходилось запоминать, когда успокаивать ребенка, когда брать его на руки, как вести себя рядом с ним, когда укладывать его спать, сколько секунд я могу себе позволить успокаивать его, и тому подобное. Конечно же, быть родителем нужно учиться — но не так же! Родительская забота не должна сводиться к науке. Она должна быть естественной, ею должен руководить инстинкт. Уверена, совет «пусть поплачет» мне не подходит — нам не подходит».

Альтернативы подходу «дайте ребенку выплакаться»

Вместо того чтобы избрать суровый подход «пусть поплачет» или менее жестокий метод, заключающийся в том, что ребенку предоставляют плакать, но при этом время от времени берут его на руки и успокаивают, подумайте о следующих вариантах этих подходов — вариантах, которые сохраняют доверие и чуткость между родителями и ребенком.

Подобно отнятию от груди, время отучать ребенка от вашей кровати и применять различные ухищрения, чтобы заставить его спать самостоятельно, для всех детей приходит в разном возрасте, а также зависит от образа жизни родителей. Жесткость подхода «пусть поплачет» вызывает в нас озабоченность. Целый список запретов испещряет этот подход. К примеру, «не сдавайтесь и не берите ребенка на руки». Единственный запрет, имеющийся в нашем подходе: никогда не следуйте *со всей строгостью* чужому методу, а только своему. Дети слишком дороги и неповторимы для этого. Вот некоторые базовые рекомендации, на основе которых вы можете создать собственный подход к тому, как помочь ребенку спать.

Будьте гибкими

Если вы взяли систему из книги, вы не обязаны применять ее на все 100 процентов. Вы можете попробо-

вать подход частично, взять себе то, что дает эффект, и отказаться от того, что не помогает. Каждый раз, как вы пробуете новый метод, вы пополняете папку «Ночной опыт». Не нужно думать, что ночные пробуждения будут длиться годами, если вы не сделаете с ними что-нибудь за следующие две ночи. С каждым месяцем, пробуя что-то, вы становитесь мудрее, а ребенок становится более зрелым. Время на вашей стороне. Жесткий подход «пусть поплачет» требует, чтобы вы использовали систему на все 100 процентов. Это не правильно. Если вы переходите к системе ночного воспитания постепенно, ребенку приходится меньше тревожиться из-за перемены в вашем ночном обращении с ним.

Пусть ребенок будет для вас барометром

Используйте своего ребенка, чтобы «измерять», насколько хорошо срабатывает ваш подход, а не опирайтесь на придуманный кем-то график, который нашли в книжке. Если не срабатывает, вернитесь к прежнему и попробуйте через месяц. Проблема многих вариантов подхода «пусть поплачет» в том, что они не учитывают участие ребенка. Ваш ребенок является вашим партнером по подходу. Когда вы постепенно отказываетесь от ночной привязанности и переходите к применению способов сделать так, чтобы ребенок спал без вашей помощи, используйте в качестве барометра

поведение своего ребенка в течение дня. Если оно радует вас и ничто не подсказывает вам, что ребенок обеспокоен или что ваша чувствительность ослабла, переходите к следующему пункту ночного отучения. Если же, напротив, появляются первые симптомы синдрома преждевременного отнятия (злоба, отчуждение, цепляние, истерики), вернитесь назад и измените свою стратегию.

Ким и Аллен были по ночам чуткими родителями, но нескончаемые ночные пробуждения их двухгодовалого ребенка с высокими потребностями, Джереми, вывели их из терпения. Родители устали; ребенок устал. Определенно требовалось изменить ночной порядок. Эти родители практиковали любящий, основанный на привязанности, подход к заботе о ребенке. Они знали своего ребенка, а ребенок доверял своим родителям. Теперь, когда Джереми просыпался, вместо того чтобы стремглав нестись успокаивать его, они давали ему время успокоиться самому. Они не ставили никаких временных ограничений относительно того, как долго предоставлять ему плакать, и не устанавливали никаких строгих правил насчет «не поддаваться». Каждую ночь они действовали интуитивно. Если в крике Джереми слышалась паника и срабатывала их сигнализационная система, они позволяли себе самим решать, что нужно идти к ребенку. Каждую ночь они ждали чуточку дольше, а когда все же подходили успокоить Джереми, просто давали

ему знать, что все в порядке. Кроме того, родители старались быть более чуткими к Джереми днем. Чтобы определить, работает ли их метод, они смотрели на своего ребенка. Если днем было заметно, что Джереми расстроен, или если он отдалялся от них, они сдерживали стремительность ночного отучения. Они не позволили себе стать бесчувственными. Через две недели Джереми стал спать дольше, как и его родители.

Почему у них все получилось? Во-первых, родители и ребенок заложили фундамент доверия и взаимной чуткости. Во-вторых, родители не загородились жестким графиком, сколько давать ребенку плакать. Ребенок стал в их подходе партнером, когда они постепенно подталкивали его к независимости в ночное время.

Идите детскими шажками

Вики и Джек были чуткими родителями десятимесячной малышки Мишель, постоянно просыпавшейся по ночам. Подруга дала им книгу, пропагандирующую подход «пусть поплачет», в которой был изложен жестокий график, сколько давать плакать ребенку. Спустя две ночи применения этого подхода Вики заметила в их ребенке следующие изменения: «Она много плакала весь день. Временами она цеплялась за меня сильнее обычного, временами была отрешенной. Исчезло что-то, что было у нас раньше». Джек заключил: «Она больше тебе не доверяет».

Эти родители обратились к нам за консультацией, прося помощи, чтобы нормализовать дневное поведение своего ребенка. Вот что мы посоветовали: «Вы видите по негативному поведению ребенка в течение дня, что толкнули его слишком далеко слишком скоро. Вам хватило мудрости понять, что вы рискуете эмоциональным благополучием ребенка и вашими доверительными взаимоотношениями. Она не готова к такому гигантскому шагу. Переход из вашей кровати в отдельную кроватку в ее собственной комнате без вашей помощи или почти без вашей помощи — это было слишком для нее. Итак, вы попробовали это — это не страшно — и видите, что нужно вернуться назад. Дайте себе несколько ночей, чтобы вернуться к гармонии, а затем подумайте, какие вы можете сделать более мелкие шаги, которые устроят обе стороны. Во-первых, поскольку она просыпается каждый час, возможно, тому есть физиологические причины. Пройдите весь список возможных причин ночных пробуждений. Затем, покормив ее грудью, предоставляйте своему мужу убаюкивать ее и класть в кроватку, или в вашу кровать, если вы предпочтете двигаться чуть медленнее. Затем при ее первом пробуждении решайте сами, кто из вас будет снова убаюкивать ее. Когда будете готовы ко сну, не бойтесь и возьмите ее в свою кровать при следующем пробуждении и покормите грудью — покормить ночью

грудью один или два раза просто — вам решать. Договоритесь с мужем поочередно уделять ей внимание, когда она просыпается. Несколько таких ночей должно хватить для того, чтобы вы вернулись к ночному режиму, который можете терпеть».

Что делаем мы

Вот что делаем мы, если наши дети постоянно просыпаются по ночам. Во-первых, мы рассматриваем обучение ребенка сну как ночную дисциплину. Точно так же, как мы настроены против применения физической силы в качестве средства наведения дисциплины днем, мы поклялись, что не будем использовать подход «пусть поплачет» в качестве ночного дисциплинарного метода. Такой настрой означает, что мы очень заинтересованы в том, чтобы найти истинную причину ночных пробуждений своего ребенка и, методом проб и ошибок, иные подходы. Точно так же, как если родитель бьет своего ребенка ремнем, это мешает ему выяснить истинную причину плохого поведения ребенка и найти более приемлемый метод наведения порядка, подход «пусть поплачет» не дает родителям выяснить истинную причину ночных пробуждений ребенка и попробовать менее травматичные альтернативы.

Затем мы решаем для себя, сколько ночных пробуждений мы способны выдержать, делая скидку для нестандартных ситуаций (болезнь, переезд и так далее). К примеру, в девятимесячном возрасте мы

способны выдержать одно-два пробуждения за ночь, при условии что ребенок быстро засыпает снова, или иногда более частые пробуждения, примерно раз в три недели. Если ребенок просыпается чаще (за исключением случаев, когда он болен), мы приводим в действие свою «систему» — то есть проходим весь свой список возможных причин ночных пробуждений и соответственно меняем свое обращение с ребенком посреди ночи.

Однажды ночью Мэтью, которому было тогда двадцать месяцев, проснулся и потребовал грудь — в третий раз за три часа. «Ни-и-и», — сказал Мэтью. «Нет», — ответила Марта. «Ни-и-и», — сказал Мэтью уже громче. «Нет!» — сказала громче Марта. Я проснулся в разгар этого диалога «ни-и-и — нет» и понял, что Мэтью требовал от Марты слишком многого.

Марта приучила Мэтью быть довольным тем, что она лежит рядом с ним, а не кормит его ночью. Иногда было достаточно похлопать его или погладить по спинке или просто привлечь его поближе к себе, когда он становился беспокойным и выражал неудовольствие. Затем он постепенно смирялся с запретом «никакой груди», сдавался и снова засыпал. В этой ситуации уместным оказался еще один подход: настал мой черед нянчить ребенка. Важный момент заключается в том, чтобы использовать разнообразные успокоительные техники, которые удовлетворяют потребность ребенка в расслаблении.

Папа как вторая нянька

Хотя психологи-пуристы могут советовать матери: «Продолжайте кормить грудью: ребенок скоро перерастет это», для некоторых родителей такая методика не подходит. Нехватка полноценного сна становится миной замедленного действия даже для самых самоотверженных матерей. Это счастье для матери, если отец как можно раньше научится успокаивать ребенка: когда разразится ночной кризис, дело не станет за матерью. Когда ребенок кричит у меня на руках, Марта все равно может расслабиться. Если крик становится все громче, она снова принимает на себя роль главной утешительницы. *Мы не продолжаем упрямо проводить в жизнь неудачный эксперимент.* В этом заключается отличие от подхода «дайте ребенку выплакаться», который не предоставляет ребенку возможности влиять на родителей.

Бет и Эд основывали свой ночной уход за ребенком на привязанности, и это срабатывало. Малыш Натан просыпался по ночам каждые два-три часа, но Бет кормила его грудью и снова укладывала спать. Оба находились по ночам в гармонии и чувствовали себя сравнительно хорошо отдохнувшими на следующий день. Хотя большинство детей, получающих такую заботу, с возрастом постепенно удлиняет свои периоды сна, Натан продолжал требовать частых ночных кормлений. Когда ему было полтора года, он по-прежнему хотел по ночам по-

лучать грудь каждые два-три часа. То, что начиналось как ночной родительский уход, превратилось в ночной беспорядок. Бет стала ненавидеть кормить Натана грудью по ночам и, поскольку на следующий день чувствовала себя утомленной, днем была не слишком чуткой матерью. Отец чувствовал себя полной развалиной на работе. Они перебрали весь список возможных причин ночных пробуждений, но ничто не помогло. Определенно, у Натана сформировалась ассоциация между засыпанием и кормлением грудью. Он пристрастился к этому. Когда он просыпался, ничто не могло успокоить его, кроме груди.

Натану требовалось обрести другие ассоциации, чтобы постепенно отучиться от частых ночных кормлений. Бет и Эд пришли ко мне за консультацией, и мы предприняли следующие шаги.

Признание проблемы. Первый шаг, и иногда самый трудный для чувствительных и отзывчивых родителей, — это понять, что у них есть проблема, которую требуется решать. «Просто продолжайте удовлетворять потребности ребенка, и он вырастет из них» не сработало. В данной ситуации родители чувствовали, что продолжение ночных кормлений больше не является для их ребенка потребностью — он просто предпочитает это. Так вот, первым барьером для родителей и для меня было признать, что реальность такова: требуется изменить ночной подход.

Формирование у ребенка иных ассоциаций со сном. Вместо того чтобы Бет усыпляла Натана каждую ночь грудью, я посоветовал Эду укачивать Натана на своих отцовских руках. Эд носил своего ребенка в сумке-слинге в положении «прижавшись к шее», ходил с ним, качал его и пел ему. Когда его малыш засыпал, он клал его на матрас рядом с их кроватью и ложился рядом с ним на десять-пятнадцать минут, пока не становилось очевидно, что Натан находится в глубоком сне.

Использование отца в качестве няньки. Как по часам, два часа спустя Натан просыпался и ожидал, что ему незамедлительно предложат грудь. Вместо этого успокоительным средством становился Эд, пытавшийся уложить Натана спать с наименьшим шумом. Иногда требовалось лишь похлопать по спинке. В других случаях Эд носил Натана на руках, качал и убаюкивал, прижав к своей шее.

Поначалу Натану вовсе не понравилась такая перемена в родительском обращении. Он выражал недовольство — но он делал это *не в одиночестве*. Он был на руках у отца. Натан умолял о «ням-ням», но при каждом ночном пробуждении Эд повторял ему: «Мама пошла спать, папа идет спать, ням-ням ушли спать и Натан будет спать». Натан понял, что когда темно, все спят — даже ням-ням. Выдались две ночи, когда отец не мог утихомирить Натана, и тогда Бет приходила

на помощь посредине ночи. Через неделю Натан стал покорно принимать отцовское убаюкивание, хотя и предпочел бы другое. Через две недели Натан стал просыпаться по ночам только один раз. А через месяц он спал по семь-восемь часов подряд.

От мамы к папе, а затем к любимой игрушке

Билл и Сьюзен были заботливыми и отзывчивыми родителями днем и ночью. В возрасте восемнадцати месяцев малышка Натали начала часто просыпаться по ночам. Эти родители решили, что сделают все возможное, чтобы помочь Натали обрести здоровое отношение ко сну. Сама Сьюзен боялась сна и поклялась: «Я не допущу, чтобы она выросла, как я, в страхе перед сном». Но Сьюзен вот уже три месяца была беременна вторым ребенком, и у нее не хватало сил постоянно вставать вместе с Натали — и хватило ума признать это. Укладывал Натали Билл. Он ложился рядом с ней на матрас в ее комнате или иногда у изножья их, родительской, кровати. Натали устраивалась между отцом и своим любимым плюшевым мишкой. Когда их начинал одолевать сон, отец частенько повторял: «Спокойной ночи, Натали, и спокойной ночи, Мишка-Топтышка». Когда ребенок засыпал, отец брал ребенка на руки (вместе с Мишкой-Топтышкой) и клал их вместе в детскую кроватку или иногда оставлял их

Ночная хитрость

Приучайте ребенка к различным ассоциациям, когда он засыпает или возвращается ко сну; иначе главный убаюкиватель, обычно мама, выбьется из сил. Если для того, чтобы ребенок уснул, ему всегда дают грудь или бутылочку, он будет всегда ждать того же средства, чтобы уснуть снова, даже если сосать ему требуется больше для успокоения, чем для получения питания. Во время написания этой книги, когда мы укладывали своего ребенка спать, мы нянчили его по очереди. В одну ночь Марта кормила Стефана грудью, а я укачивал его, когда он просыпался. В другую ночь я укачивал Стефана, нося его в сумке-слинге, а Марта принимала смену позднее. Когда Стефан стал старше, а количество средств, имевшихся у нас на вооружении для убаюкивания ребенка, значительно выросло, он начал постепенно переходить к самостоятельному возвращению ко сну.

спать на матрасе рядом с родительской кроватью. Когда Натали просыпалась в другой комнате и начинала плакать, отец шел к ней и гладил ее по спинке, клал ее ручонку на медвежонка, снова желал им обоим спокойной ночи и ждал, пока она уснет. Через некоторое время Натали стала при пробуждении прижиматься поближе к медвежонку и засыпать сама.

Пуристы могут выразить возмущение тем, что ребенка приучают искать утешения у плюшевого мишки вместо мамы или папы. Но быва-

ют семейные обстоятельства (беременность, болезнь, рабочий график), в которых родители на пределе, и для них ночной заменитель мамы — единственное спасение. Кроме того, как и всякий грамотный процесс отлучения, постепенное отлучение от настоящего родителя к любимой игрушке (медвежонку, кукле или даже любимому одеялу) является нормальной частью процесса взросления ребенка, в данном случае процесса обретения зрелости сна. Каждому возрасту требуются свои помощники.

Подумайте о физиологической причине

Если после того, как вы испробовали все эти техники, ваш ребенок по-прежнему часто просыпается по ночам, подумайте, нет ли физиологической причины. Поскольку главной причиной ночных пробуждений упорно считают избалованность, родители и врачи забывают поискать физиологическую причину. Попросите врача осмотреть вашего ребенка, чтобы выявить возможную физиологическую причину ночных пробуждений вашего ребенка.



Вот жизненные ситуации, с которыми мы сталкиваемся в приходящих к нам письмах, в своей радиопрограмме «Спросите о своем ребенке», а также в собственной кон-

сультационной практике. Мы также пережили большую часть этих ситуаций сами.

У МАТЕРИ И РЕБЕНКА НЕТ СИНХРОННОСТИ

Наш двухмесячный ребенок просыпается каждые два часа. Я не могу выносить, как он плачет, но к тому времени, как подхожу к нему и даю ему грудь, он уже взбудоражен, и я тоже. Из-за этого у меня уходит больше времени на то, чтобы убаюкать его и уснуть самой. На следующий день мой ребенок не кажется усталым, а вот я совсем без сил. Что не так?

У вас с ребенком отсутствует ночная гармония, и вам нужно быть на достигаемом расстоянии друг от друга. Не забывайте, что циклы сна у вашего ребенка короче, чем у вас. Примерно каждый час, когда он переходит от медленного сна к быстрому, он проходит через период восприимчивости, когда легко может пробудиться. Одни дети в эти периоды восприимчивости просыпаются, другие нет. Кажется, что ваш ребенок спит очень некрепко и просыпается всякий раз, как переходит к следующей стадии сна. Он просыпается на стадии поверхностного сна, тогда как вас он пробуждает от глубокого сна. То, как человек просыпается, а не частота пробуждений, приводит к нехватке сна. Вот почему вы утомлены больше, чем ваш ребенок.

Чтобы достичь ночной гармонии со своим ребенком, попробуйте вот что. Берите ребенка к себе в кровать или с самого начала, или после первого ночного пробуждения и кормите грудью, пока он не уснет. В следующее пробуждение сначала попробуйте просто похлопать его по попке или положить свою руку ему на головку или на спинку, поскольку он может оказаться не голодным. Если ему требуется кормление, он даст вам знать. Через неделю или чуть больше вы заметите, что вы с ребенком начинаете приходить к синхронности ваших циклов сна: когда ваш ребенок вступает в фазу поверхностного сна и начинает просыпаться, то же делаете и вы. Вы можете тогда повернуться на бок и покормить его или похлопывать ребенка по спинке, пока не закончится этот чреватый пробуждениями период. Вы оба снова вернетесь в состояние глубокого сна, не просыпаясь полностью. Со временем ваш ребенок перестанет просыпаться при каждой смене фазы сна, поскольку уже сама ваша близость будет делать его переход от глубокого сна к поверхностному и обратно к глубокому более плавным, и он вообще не будет при этом просыпаться.

ПРОСЫПАЕТСЯ, КАК ТОЛЬКО Я КЛАДУ ЕЕ В КРОВАТКУ

Наша шестимесячная дочка никак не хочет засыпать сама. Я знаю, что она утомлена, когда она

засыпает у меня на руках. Но как только я кладу ее в кроватку и пытаюсь на цыпочках выбраться из комнаты, она просыпается и издает громкий крик.

Попробуйте вот что: убаюкивайте ребенка, как вы делаете это сейчас, но чуть дольше, пока девочка не пройдет фазу поверхностного сна и не погрузится в глубокий сон (вы можете определить, что она еще находится в состоянии поверхностного сна, по движениям лица, частично стиснутым кулачкам, мышечным судорогам, трепещущим векам и общему мышечному напряжению). Лягте вместе со своим ребенком на кровать или в любом другом месте, которое позволяет вам устроиться как можно ближе друг к другу, если вы кормите грудью. Если вы кормите из бутылочки, замечательно подходит кресло-качалка. Кормите ребенка (грудью или из бутылочки), пока не заметите, что признаков поверхностного сна больше нет и что ребенок погрузился в состояние глубокого сна, которое вы можете распознать по практически неподвижному лицу, ровному дыханию, спокойным векам и в особенности по вялым конечностям — руки безвольно свисают по сторонам тела с разжатыми ладонями, и мышцы расслаблены. После того как у ребенка появятся признаки глубокого сна, вы можете или положить его в детскую кроватку, или оставить на своей кровати, обложив валиками, и выскользнуть из комнаты.

НАЧАЛ ПРОСЫПАТЬСЯ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ МАТЕРИ К РАБОТЕ

Я недавно вернулась к работе, а мой четырехмесячный ребенок стал просыпаться чаще. Я все еще частично кормлю его грудью. Я скачу всю ночь напролет, пытаясь снова уложить его в кроватку, и так устаю, что работать на следующий день трудно. Помогите!

Это обычная ночная неприятность матерей, которые возвращаются к работе. Мы часто слышим о следующем повороте событий: мать забирает ребенка от няни и та восклицает: «Ой, какой хороший ребенок. Он спал весь день напролет». Возможно, ваш ребенок спит весь день, чтобы не общаться с няней и оставить свое главное время бодрствования на ночное общение с вами. Вам может казаться, что ваш ребенок нарочно путает дни и ночи. Не забывайте: дети делают то, что они делают, не без причины. Они просыпаются не для того, чтобы досадить вам или лишить вас сна.

Ваш ребенок, вероятно, тем самым говорит вам: «Мамочка, мне нужно быть с тобой больше времени». Вот как дать своему ребенку больше времени на тесное общение, а себе больше сна: берите его в свою кровать и спите бок о бок. Тесно прижмитесь друг к другу и наслаждайтесь ночной близостью. Вы можете обнаружить, что он реже просыпается и просит есть, а если даже

он и будет по-прежнему просыпаться, вам обоим будет легче снова уснуть, если вы будете на близком расстоянии. Несколько ночных кормлений необходимы, чтобы поддержать выработку молока на требуемом уровне, если вы находитесь вдали от ребенка в течение дня, а мы рекомендуем вам продолжать грудное вскармливание после возвращения на работу. Благодаря этому ваша связь будет крепче. Кроме того, ночные кормления приносят дополнительную пользу, так как естественные вещества, вызывающие сон, которые имеются в материнском молоке, помогают вашему ребенку спать, а вы получаете более высокий уровень естественных успокоительных гормонов, которые помогают вам расслабиться. Пользуйтесь преимуществами, которые дают вам эти природные снотворные и наслаждайтесь совместным сном со своим ребенком. Скорее всего, у вас будет более полноценный ночной сон и более полноценная дневная работа — помимо того, что вы дадите своему ребенку особую ночную близость.

ПРОСЫПАЕТСЯ, ЧТОБЫ ПОИГРАТЬ

Наш ребенок спит с нами, и нам это действительно нравится, но иногда он просыпается посреди ночи и хочет играть. Поначалу это было забавно, но сейчас мы уже устали. Как мы можем отучить его от этого?

Вам требуется сформировать у своего ребенка ночные условные рефлексы. Нужно, чтобы ваш ребенок понял, что кровать предназначена для сна, а не для игр. Мы разрешили эту отчасти смешную ночную проблему, «играя в мертвецов». Когда наш ребенок просыпается с желанием поиграть, мы делаем вид, что все еще спим и не слышим, что он хочет играть. Лежите тихо с закрытыми глазами, предпочтительно спиной к ребенку. Делать это сложно, поскольку ваш ребенок, скорее всего, начнет дергать вас и перелезать через вас, пытаясь добиться внимания, особенно если вы поначалу поощряли его. Если вы будете гнуть свою линию достаточно долго, он все же со временем усвоит, что ночь для сна, а не для игр.

КАК УЛОЖИТЬ ДНЕМ РЕБЕНКА, НЕ ЖЕЛАЮЩЕГО СПАТЬ

Нашему двухлетнему ребенку дневной сон, похоже, вовсе и не нужен, а вот мне отдых просто необходим. Нужен ли двухлетнему ребенку тихий час? Как мне заставить ее поспать, чтобы я могла наконец сделать что-то по дому?

Да, большинству двухлетних детей дневной сон нужен, а их родителям нужно, чтобы им был нужен дневной сон. В первый год жизни большинству детей требуется как минимум час сна в первой половине дня и один-два часа сна после обеда. Между годом и двумя большинство детей отказывается от сна в

первой половине дня, но им все же требуется один-два часа сна после обеда. Большинству детей требуется как минимум час сна после обеда примерно до четырех лет. Исследователи сна считают, что послеобеденный сон имеет восстановительную ценность. Некоторые дети и взрослые на самом деле засыпают быстрее и спят более полноценно во время короткого дневного отдыха, чем ночью.

Вот как заманить ребенка, не желающего спать. Лягте спать *вместе*. Вы, вероятно, с нетерпением ждете, когда же ребенок уснет, чтобы «наконец сделать хоть что-нибудь». Боритесь с этим соблазном. Дневной сон так же важен для вас, как для ребенка. Даже если вашему ребенку не хочется спать, ему может потребоваться немного полежать спокойно и отдохнуть. Выберите определенное время дня (предпочтительно когда вы наиболее утомлены) и настройте своего ребенка на сон. Уведите его в темную тихую комнату, включите спокойную музыку, уютно устройтесь вместе в кресле-качалке или лягте на кровать. Отведите особое время дня на то, чтобы почитать вместе книжку или сделать ребенку массаж, с тем чтобы настроить его на дневной сон.

НЕСИНХРОННЫЙ ДНЕВНОЙ СОН

У нас два ребенка: одному два с половиной года, другому шесть месяцев. Как мне сделать так, чтобы они спали днем одновременно?

Если вам приходится укладывать младенца, гоняя при этом по дому проказливого старшего ребенка, попробуйте смастерить «домик для сна»: к примеру, вырежьте в большой коробке дверь или накиньте на журнальный столик простыню, или же подстелите что-нибудь под ро-яль. Заманите своего старшего ребенка в это «особое место», в которое допускается забираться только для сна, а затем вы можете лечь около своего младшего.

НОЧНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ РЕБЕНКА, ПРЕЖДЕ СПАВШЕГО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО

Наш годовалый ребенок обычно спал всю ночь напролет, а теперь просыпается каждую ночь. Он встает и раскачивает свою кроватку. Зачем он это делает, и что делать нам?

Всякий раз, как просыпается ребенок, который обычно спал хорошо, думайте, что нового в развитии вашего ребенка или в вашей семье, что могло вызвать ночное пробуждение. Будьте готовы к ночным пробуждениям, когда ребенок обретает важный навык, например начинает садиться, ползать или ходить. Похоже, дети просыпаются, чтобы «попрактиковаться» в новом навыке. Ваш начинающий ходить ребенок может обходить по кругу свою кроватку наполовину во сне и проснуться, когда ударится головой об одну из стенок.

Старайтесь снова уложить сво-

его ребенка с минимумом шума. Во-первых, попробуйте уложить его обратно, не беря из кроватки: ласковые слова, поглаживание по спинке, колыбельная — и когда он снова мирно погрузится в матрас, продолжайте похлопывать его по спинке со скоростью примерно шестидесять ударов в минуту, постепенно снижая интенсивность прикосновений, пока он не будет глубоко спать.

ПРОНЗИТЕЛЬНО КРИЧИТ В НАШЕЙ КРОВАТИ

Нам нравится, что наша шестимесячная дочка спит в нашей кровати, но теперь она начала так сильно верещать, что никто не может выспаться. Спасите!

Некоторые дети и родители слишком чувствительны, чтобы спать, прижавшись к горячему телу. Им нужно некоторое пространство. У некоторых детей, по-видимому, имеется критическая дистанция: слишком близко к родителям — и они просыпаются, слишком далеко — и они опять же просыпаются. Старайтесь по ночам обеспечивать идеальное расстояние между вами и вашим ребенком. Кладите между собой и ребенком скатанное детское одеяло или поролоновый валик. Эти приспособления могут смягчить удары и оградить вас от холодных ног на вашей спине, когда ваш ребенок ночью зальется криком. Если требуется еще несколько лишних сантиметров, попробуйте приставить

вплотную к своей кровати детскую кроватку, убрав одну решетчатую стенку (для ребенка постарше используйте кроватку для близнецов). В этом случае ребенок имеет собственное спальное пространство, а вы имеете свое собственное, но при этом вы все же находитесь на достаточно близком для прикосновений и кормлений расстоянии.

СОЗДАЕТ СЛИШКОМ МНОГО ШУМА ПО НОЧАМ

Мы хотим спать со своим новорожденным ребенком, но не получается. Она создает слишком много шума, и я слишком отчетливо ощущаю ее присутствие. Она спит замечательно, а вот я нет, и мой муж просыпается каждый раз, как она начинает хныкать. Она вырастет с ощущением незащищенности, если мы не будем спать с ней?

Тот факт, что вы достаточно чутки, чтобы вообще рассмотреть вариант совместного сна, указывает, что вы заботливые родители, и потому, скорее всего, ваш ребенок вырастет с ощущением защищенности и надежности, даже если будет спать отдельно от вас. Делить сон — это лишь часть основанного на привязанности подхода к уходу за ребенком.

Где все члены вашей семьи спят лучше всего — это и есть самый правильный для вас вариант. Иногда родителям требуется несколько недель, чтобы привыкнуть спать

вместе с ребенком, особенно отцам. Дайте этому варианту бесплатную попытку продолжительностью в тридцать дней.

Если он по-прежнему не имеет успеха, попробуйте постепенно увеличить расстояние между вами и ребенком, пока вы оба не перестанете просыпаться от производимого им ночью шума. Кладите ребенка между собой и предохранительной решеткой, а не между собой и мужем. Или попробуйте вариант «мотоцикл с коляской». Если вы по-прежнему гиперчувствительны к производимым ребенком звукам, поставьте кроватку или люльку у изножья своей кровати или на другой половине комнаты. Пройдет несколько недель, и вы постепенно найдете оптимальную для сна дистанцию. Важно дать себе некоторое время на то, чтобы привыкнуть к этому новому человечку. Ничто не достигается сразу. Вскоре вы привыкнете к этим естественным звукам. Хотя с новорожденным в спальне не может стоять полная тишина, вы можете несколько приглушить некоторые звуки, поставив в режиме бесконечного воспроизведения запись успокаивающих звуков природы, например текущей воды.

БОИТСЯ СПАТЬ ОДИН

Наш полуторагодовалый ребенок просыпается каждые два часа. К тому времени, как я прихожу к нему, он стоит в кроватке и тянется ко мне. Как только я пытаюсь сно-

ва уложить его в кроватку, он цепляется за меня. Но обычно он спал так хорошо. Может быть, мне нужно просто дать ему поплакать?

Ни в коем случае! Есть лучшее решение. В возрасте между годом и годом с половиной у ребенка усиливается естественное чувство тревоги в разлуке с вами. Он начинает цепляться за вас днем и лучше осознает разлуку и свое одиночество ночью. Не бойтесь прислушаться к своему ребенку. Вы не набалуete его и не окажетесь его марионеткой. Он нуждается в том, чтобы вы уделяли ему особое внимание в этот период повышенных потребностей, а не хватались за подрывающий доверие и безжалостный метод.

Ваш ребенок сообщает вам, что он не может спать один. Ему не хватает вас. Вот ваши варианты. Вы можете продолжить приходить к нему каждый раз, как он просыпается, и время от времени повторять, что все в порядке; но вы очень утомитесь, при том что эта ночная неприятность через непродолжительное время исчезнет. Или же вы можете добраться до сути проблемы и обеспечить ребенку на ночь компанию. Перенесите матрас или складную кровать в комнату ребенка и ложитесь рядом с его кроваткой, когда он засыпает. Затем уходите. Иногда вполне достаточно, чтобы в том месте, где ребенок засыпает, был родитель. Если он продолжает просыпаться, вы с мужем можете попробовать по очереди спать в дет-

ской — если вам хорошо спится там. Или перенесите детскую кроватку в свою спальню и попробуйте приставить ее к своей кровати. Или же укладывайте его спать у изножья вашей кровати на постеленном на пол матрасе.

Когда эта ночная боязнь разлуки станет менее острой, постепенно переводите ребенка обратно в его комнату или оставьте еще на пару месяцев в своей, если это помогает.

КОРМЛЮ НОЧЬ НАПРОЛЕТ

Наша шестимесячная малышка спит с нами. Обычно она просыпалась один-два раза за ночь, чтобы получить грудь. С этим я могла смириться, но теперь она желает сосать грудь ночь напролет. Я чувствую себя живой пустышкой. У меня больше нет сил.

Вы правы. Ваша малышка использует вас в качестве пустышки, то есть как средство для успокоения. Но живая пустышка может утомиться, и нужно, чтобы ваш ребенок понял, что ночью существуют и другие средства успокоения, а не только грудь. Прежде всего давайте посмотрим на это глазами вашего ребенка, чтобы понять, почему он поступает так. За шесть месяцев у вашего ребенка вырисовалась знакомая уморительная картина: когда ему плохо, его успокаивают. Когда он испытывает голод, жажду, страдает от одиночества, тревожится, когда у него режутся зубки — облег-

чающее страдания средство называется «грудь». Вы рефлексивно даете ребенку грудь в считанные секунды после его пробуждения. Возможно, вашему ребенку нужно несколько минут, чтобы снова уснуть без груди.

Во-первых, больше кормите свою дочку днем. В возрасте от шести до девяти месяцев дети зачастую так увлекаются игрой, что забывают поесть. А вот ночью голод одолевает, да и ужинать ночь напролет так удобно и приятно. В течение дня как минимум каждые три часа уносите ее в спокойную, лишенную особо интересных вещей комнату, и принимайтесь за работу — кормите. Два-три раза в день предлагайте твердую пищу. Ребенку нужно помочь понять, что день предназначен для игр и еды, а вот ночь — для сна.

Затем ребенку пора понять, что ночью есть не только кормление грудью — да и грудь ночью спит. Когда ребенок просыпается, вместо того чтобы рефлексивно дать ему грудь, убаюкивайте его без применения груди. Используйте техники успокоения, дающие результат почти без шума и пробуждения:

- Кладите на ребенка свою руку и ритмично похлопывайте его по спинке.
- Возьмите ребенка на руки и немного покачайте.
- Дайте ему прикоснуться к вашей груди.
- Попробуйте спеть колыбельную, сопровождая ее вышеперечисленные способы.

Один из способов, обеспечивших нам выживание, когда время от времени случались периоды частых пробуждений — это использование в качестве няньки отца. Марта временно отключалась от ночных призывов, и я сам брал нашего ребенка на руки, качал его или даже ходил с ним по спальне, держа его в положении «прижавшись к груди». Спустя несколько ночей ребенок возвращается обратно к своему обычному режиму — одно-два пробуждения.

ПРОСТО СКАЖИТЕ «НЕТ»

Я пытаюсь отучить нашего полугодовалого ребенка от ночных кормлений, поскольку они меня изматывают. Он на это не соглашается, а из меня великомученица плохая.

Такой ребенок — старший брат малышки, о которой речь шла выше. Как мы уже говорили ранее, дети берут, а родители отдают. Это факт реальной ночной жизни родителей. Но как и во многих других вопросах, касающихся ухода за ребенком, здесь важно равновесие. Иногда дети начинают брать слишком много. Некоторые матери, поскольку они чувствительны и самоотверженны, продолжают позволять ребенку вытягивать из них последнее, пока у них уже не остается сил. Это вовсе не то, что означает любящая родительская забота. К счастью, у вас, кажется, реалистичная оценка того, сколько вы можете отдавать и когда следует остановиться.

Это часть взросления заботливого родителя.

В вашем распоряжении имеется два решения этой ночной проблемы. Первая: продолжать на том же уровне самоотдачи, который вы уже ненавидите и от которого слишком устаете. Это глупо. Вы перенесете свою озлобленность — и свою усталость — на дневное общение со своим ребенком и с супругом. Страдает вся семья.

Или же вы можете просто сказать «нет». Когда ребенок устроит прелюдию к ночному кормлению, убаюкивайте его, но грудь не давайте (см. описанную выше ситуацию, где вы найдете альтернативы кормлению грудью). В возрасте полутора лет большинство детей способно понять, что «ням-ням» (или как еще он называет «свою» грудь) ушли спать», или другую простую фразу, которая передаст тот же смысл в понятной ребенку форме. Иногда и ребенка, и вас может устроить компромисс.

ПРОСЫПАЕТСЯ ИЗ-ЗА БУТЫЛОЧКИ

Наш ребенок, которому год и три, не хочет ложиться спать без своей бутылочки. Потом он с криком просыпается среди ночи два раза в поисках бутылочки. Я начинаю ненавидеть эту бутылочку и мечтаю, чтобы он тоже.

Дети любят засыпать во время кормления, будь то у груди или с бутылочкой. И в действительности

многие дети до двух лет нуждаются в кормлении перед сном, чтобы не чувствовать голода до утра. Однако ночные бутылочки создают пару проблем. Ребенок всегда ассоциирует отход ко сну с бутылочкой, точно так же как получающий грудное вскармливание ребенок ассоциирует сон с грудью. Как мы уже отмечали неоднократно, сон имеет важную особенность, связанную с ассоциациями: те предметы или люди, которых ребенок ассоциирует с отходом ко сну, ожидаются ребенком для возвращения ко сну. Чтобы помочь ребенку не просыпаться, нужно дать ему разнообразные ассоциации для сна, чтобы он не оказался на крючке у одной-единственной.

Родители также увязают в своеобразной ночной трясине. Бутылочка или грудь срабатывает так хорошо, что они только ее одну и используют. Все нормально, если вы не против предлагать то же средство всякий раз, как ребенок просыпается. Но если вы хотите от ребенка, чтобы он засыпал снова сам по себе, без бутылочки, предлагайте широкий ассортимент средств для отхода ко сну. К примеру, дайте ребенку бутылочку в кресле-качалке, а затем помогите ребенку устроиться для сна, обвив одной рукой плюшевого мишку, а другой маму или папу. Когда он проснется, обнять плюшевого мишку ему может оказаться достаточно, чтобы снова уснуть. Или используйте специальный валик особой формовки (который можно купить по каталогам или в специа-

Техника безопасности при ночном использовании бутылочки

Если ребенок засыпает с бутылочкой молока, смеси или сока, это может привести к разрушению зубов. Чтобы отучить ребенка от ночных бутылочек, попробуйте разбавлять напитки водой: постепенно разводите содержимое бутылочки все большим количеством воды, пока ребенок не придет к мысли, что не стоит просыпаться по ночам и поднимать крик ради бутылки с водой. Кроме того, не делайте из ребенка подпорку для бутылочки. Хотя в три ночи так и подмывает оставить бутылочку в кроватке для самообслуживания, не делайте этого! Эта практика не только ведет к кариесу — ребенок может поперхнуться, и рядом не окажется никого, кто мог бы ему помочь.

лизированных детских магазинах), к которому ребенок может прижаться головой. (Нашим детям очень нравилось прижиматься головой к кому-нибудь или чему-нибудь — воспоминание, оставшееся со времен пребывания в матке, которое успокаивает ребенка благодаря тому, что так знакомо.) Ребенку, который спит один, это может требоваться сильнее, поскольку он лишен возможности упереться в живых людей.

НЕ ХОЧЕТ ПОДДАВАТЬСЯ

Наш девятимесячный ребенок попросту не желает засыпать. Мы видим, что он устал, но он не сдается. Как уложить его без стольких мучений?

Вы не можете заставить ребенка спать силой, но вот некоторые секреты, которые помогут навесить вашему ребенку сон: избегайте перед сном бурной деятельности, которая может взбудоражить ребенка. Побойтесь вечером с папой — это замечательно и может сжечь лишнюю энергию, но не перед самым сном. Теплая ванна, расслабляющий массаж, спокойная музыка, тихое рассматривание двух-трех книжек, которые вы держите специально для времени отхода ко сну, — вот проверенные временем способы помочь ребенку утомиться.

Что лучше всего срабатывает в нашей семье, так это укачивание в сумке-слинге. Предположим, примерно в восемь тридцать вечера вы принимаетесь рекламировать сон, а ваш ребенок не хочет покупать его. Положите ребенка в сумку-слинг и носите по дому или вокруг квартала в теплую погоду, напевая медленный, повторяющийся мотив. Добавьте немного убаюкивания в положении «прижавшись к шее», и дело в люльке.

НЕ ТОРОПИТСЯ УКЛАДЫВАТЬСЯ СПАТЬ

Наш двухлетний ребенок не желает отправляться в постель до девяти или десяти часов вечера. Мы устаем после рабочего дня и готовы лечь спать раньше, чем он. Во сколько следует отправляться в постель двухлетнему ребенку?

Каждая семья должна сама определить, в какое время укладывать ребенка, так чтобы он получал и достаточно сна, и достаточно полноценного общения с родителями. Рано укладывать детей было обычным делом много лет назад, когда в деревенских семьях рано ложились и рано вставали. Если вы оба днем работаете вдали от дома, будьте готовы к тому, что вашему ребенку требуется ложиться спать позже. Представьте себе такую ситуацию: Мама и/или папа возвращаются с работы домой в шесть вечера и ожидают, что ребенок будет готов отправиться в постель в восемь вечера. Это дает вам побыть с ребенком два часа, но это все, что угодно, только не время полноценного общения. Перед сном у ребенка обычно бывает капризный период, а не самое лучшее время дня, в которое вы могли бы наслаждаться общением с ним.

Рассмотрите следующую альтернативу. Попросите няню устраивать ребенку дневной сон как можно позже во второй половине дня, чтобы к тому времени, когда вы приходите домой, ребенок был хорошо отдохнувшим и с ним было приятно иметь дело. Спать ребенка укладывайте попозже. Сделайте вечер главным временем для семейного общения.

Спасением утомленных родителей являются ритуалы отхода ко сну. У маленьких детей, как и у взрослых, привычка — вторая натура. Ритуалы отхода ко сну подготавливают

ребенка ко сну, вызывая в его памяти картинку, что, когда происходит то или иное событие (теплая ванна, укачивание в сумке, массаж, сказка и убаюкивание), за ним вскоре следует сон. Чем старше ребенок и чем более заняты днем родители, тем дольше следует откладывать время отхода ко сну. Дети таковы, что выжимают из родителей именно то, чего у них меньше всего — время.

НЕ ХОЧЕТ ИДТИ СПАТЬ

Наш ребенок не желает идти в кровать до полуночи. Что нам делать?

Взять ситуацию в свои руки! Ведь родители — вы, и это дает вам перевес в решении вопроса, в какое время должна ложиться спать ваша семья. Попробуйте следующее:

Передвиньте послеобеденный сон на более раннее время, чтобы к вечеру ребенок действительно уставал. Если днем ребенок спит слишком много или слишком поздно, к вечеру он может быть недостаточно утомленным.

Заведите ритуал отхода ко сну — носите ребенка в сумке, чистите зубы, пойте колыбельную, выключайте свет — чтобы ребенок ожидал, что за этой последовательностью действий будет сон.

Попробуйте прибегнуть к тесной близости: лягте рядом с ребенком, поставив кассету с колыбельными, сделайте ребенку массаж, обнимите его своей надежной рукой. Пробуйте все, что сможете придумать, что-

бы заставить ребенка расслабиться и насладиться этим новым совместным времяпрепровождением. Не забывайте, он привык быть бодрым в этом ярком и интересном мире или играть с кем-нибудь. Теперь вы просите его подчиниться и уснуть.

Попробуйте подход «взрослый здесь главный». Если, несмотря на все ваши стратегии, успокоить ребенка не удастся и он по-прежнему противится, спокойно, но твердо положите на ребенка руку, приговаривая: «Все в порядке... засыпай... баиньки...» Вы даете понять, что это время для сна и что в данный момент в ваши планы входит только отправить обоих в страну сновидений.

Поиграйте «в мертвеца»: если, несмотря на то что вы всячески стараетесь для него, ребенок никак не угомонится, примените свою последнюю хитрость — притворитесь, что спите. Через некоторое время ребенок присоединится к вам. Может потребоваться неделя или две, но вскоре ребенок поймет, что такой уж порядок заведен в вашем доме.

Утомите его, чтобы он уснул. Если ваш ребенок провел целый день в разлуке с вами или проходит через этап боязни разлуки, он может не иметь желания расставаться с вами ночью и отключаться в положенное время. Если вы чувствуете, что ваш ребенок не устал или что он определенно не ляжет спать сам, а вы еще не готовы укладываться, просто поведите ритуал подготовки ко сну и отправляйтесь заниматься своими делами. Через некоторое время вы

найдете ребенка крепко спящим на полу посреди гостиной. Предоставьте ребенку укладываться там, где ему нравится. Возьмите его и перенесите в кровать. Иногда на втором или третьем году дети проходят через этапы боязни разлуки, когда они не желают засыпать без вас. Уютно устройтесь вместе и посмотрите спокойное видео. Я провел много ночей за просмотром вместе со своими детьми одного и того же мультфильма. Я даже начал получать удовольствие от этого времени особого общения.

КАК ОТСРОЧИТЬ ПРИЛЕТ ЖАВОРОНКА

Наш двухлетний ребенок просыпается с восходом солнца и прибегает к нам в комнату. Затем он будит нас, чтобы играть. Как нам сделать так, чтобы он еще немного поспал?

Через плохо зашторенное окно врывается первый утренний лучик солнечного света и будит вашего маленького жаворонка. Вот как урвать еще часок-другой сна. Повесьте в комнате, в которой спит ваш ребенок, светонепроницаемые шторы. Скажите старшим детям, чтобы не шумели, когда встают. Оставляйте около кровати ребенка коробку с интересными игрушками и иногда даже сюрприз, чтобы заставить его остаться в своей комнате и тихо поиграть самостоятельно. Если положить на стоящий около кровати столик что-то вкусное, это может

помочь проголодавшемуся ребенку дождаться завтрака. Если ребенок продолжает врываться в вашу комнату (утром или посреди ночи), установите правила посещения: положите у изножья своей кровати спальный мешок и дайте наставление «тихо, как мышка». Покажите ребенку, как бесшумно забираться в мешок, чтобы еще немного поспать.

Эти техники, используемые чтобы помочь ребенку уснуть и не про-

сыпаться, являются временными стратегиями. Со временем ребенок оставит вашу кровать, научится засыпать и возвращаться ко сну самостоятельно и привыкнет к установленному времени отхода ко сну. Как и в других аспектах любящей родительской заботы, потребность ребенка в том, чтобы его укладывали спать родители, исчезает так скоро, а вот подаренные вами любовь и ощущение надежности остаются с ребенком на всю жизнь.