



ПОЧЕМУ МОЙ РЕБЕНОК ПЛОХО СПИТ?

Причины нарушений сна и практические советы

Центр детского сна и развития BabySleep
Елена Мурадова



ОГЛАВЛЕНИЕ

Юридическая информация	3
Вступление	4
Причина № 1. Дискомфорт	
Голод	6
Мокрый или грязный подгузник (хочет в туалет).....	6
Режутся зубы.....	7
Раздражение кожи	7
Заложенность носа.....	7
Холодно или жарко	8
Жажда.....	8
Холодная постель	8
Световой фактор	8
Звуковой фактор	9
Причина № 2. Ошибки в организации сна	
1. Окно в сон: не упустите момент!	10
<u>Скачайте бесплатно таблицу норм сна и бодрствования</u>	
2. Раннее укладывание: ключ к здоровому сну	11
3. Подготовка к укладыванию: последовательность, предсказуемость, расслабление	12
Причина № 3. Привычные условия сна: ассоциации на засыпание	
Как засыпают взрослые	13
Как засыпают дети	14
Что делать?	15
Как применять полученные знания	16
Об авторе	18
Как наладить сон ребёнка: Школа BabySleep	19



ЮРИДИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

© Baby-sleep.ru 2011–2022 все права защищены.

Любое воспроизведение этого материала или его части, включая запись, передачу, копирование, пересылку, распространение любым способом, механическим или электронным, запрещено без письменного согласия автора.

Охраняется законом РФ об авторских правах. Юридическое сопровождение и защиту интеллектуальной собственности обеспечивает юридическая компания «МОСЮРКОЛЛЕГИЯ».

АВТОРСКИЕ ПРАВА

Все статьи, руководства, электронные книги и другие материалы Центра детского сна и развития BabySleep (baby-sleep.ru) являются интеллектуальной собственностью. Если вы узнали о любом полном или частичном незаконном использовании и распространении нашей продукции и информации, просим сообщить нам.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Информация, предоставленная проектом, тщательно отобрана и выверена. Тем не менее, мы не несем ответственности за ее неправильное толкование, ошибочное или некорректное использование.

Baby-sleep.ru публикует и предоставляет информацию и рекомендации, которые считаются правильными и безопасными. Однако важно помнить, что все рекомендации носят исключительно информационный характер. Разумный родитель самостоятельно несет ответственность за использование любых советов, текстовых материалов и другой информации.

Наши рекомендации не являются медицинскими, не заменяют предписаний лечащего врача и могут быть неприменимы к детям, у которых имеются проблемы со здоровьем или развитием.

Если у ребенка наблюдаются вторичные инсомнии – проблемы сна, отражающие наличие каких-либо заболеваний, часто неврологических, необходимо обратиться к врачу.



ВСТУПЛЕНИЕ

Здоровый сон – это не роскошь, а необходимость. Особенно, если речь идет о малышах и их родителях.

Вы замечали, насколько снижается ваша личная эффективность в течение дня, если ночью не удалось выспаться? Исследования показали, что при накапливающемся недосыпе у взрослого человека падают активность и работоспособность, ухудшается самочувствие, появляется раздражительность.

С детьми подобные исследования не проводятся, но малыш чувствует себя не лучшим образом, если он не высыпается: капризы «на ровном месте» от усталости, слезы и истерики перед сном, раздражительность и ухудшение координации движений (ребенок может чаще падать или «собирать углы»).

Малыш, который хорошо спит ночью и полноценно отдыхает днем, – счастливый малыш. Он хорошо растет и развивается, меньше болеет, с интересом познает окружающий мир, лучше учится новому. В первые годы жизни малыша сон является основной деятельностью его мозга, который в это время достигает примерно 90% размера мозга взрослого человека. Ученые считают, что большое количество сна нужно для активного развития мозга.



За первые два года малыш спит в сумме почти 10 000 часов (около 14 месяцев) и примерно 7 500 часов (около 10 месяцев) бодрствует.

Некоторые дети с самого рождения хорошо спят и легко засыпают в соответствии со своим ритмом сна и бодрствования. Но многие не могут уснуть без помощи, постоянно просыпаются по ночам до 2–3 лет (иногда и дольше), сложно укладываются спать днем, требуют 100% присутствия родителей, укачиваний, частых кормлений (даже когда не голодны). Бессонные недели превращаются в бессонные месяцы, а иногда и годы.

Родители могут чувствовать раздражение или бессилие перед сложившейся ситуацией. Усталость мешает мыслить объективно, и часто маме кажется, что она единственный человек в мире, который сталкивается с проблемами сна. Нет, **ВЫ НЕ ОДИНОКИ**. По статистике у каждого третьего ребенка в возрасте до 5 лет есть те или иные нарушения ночного сна.



Почему так происходит? Когда ночные пробуждения неизбежны и естественны для ребенка, а когда родители, сами того не замечая, способствуют их появлению или даже усиливают проблемы со сном у своих малышей?

В этом Руководстве для родителей я хочу рассказать вам про основные поведенческие причины проблем со сном у детей в возрасте **от рождения до 7 лет**.

Данное Руководство не может описать абсолютно все проблемные ситуации и предложить единственно верную стратегию решения проблемы, подходящую всем семьям. То, что работает у вас, может не подойти другому ребенку, а метод, подходящий большинству, может оказаться совершенно непригодным для вашего случая.

Если ребенок болен, склонен к аллергическим реакциям, есть проблемы с затруднением дыхания, наблюдаются парасомнии, или причины плохого сна могут быть связаны с состоянием здоровья или особенностями нервной системы малыша – обязательно обратитесь к врачу.

Каждая семья – это особый мир. Сон вашего ребенка и ваше отношение к проблеме зависит от многих факторов. Например, от того, в какой культуре и в какой стране растет малыш. Важную роль играют ожидания родителей, темперамент и характер ребенка.

Тем не менее, многолетний практический опыт BabySleep позволяет выделить 3 основные группы причин беспокойного, фрагментарного (с частыми пробуждениями) сна детей:

1. Дискомфорт
2. Ошибки в организации сна



[СКАЧАЙ БЕСПЛАТНО
таблицу норм сна и бодрствования](#)

3. Привычные условия сна: ассоциации на засыпание

Расскажу подробнее о каждой группе. Понимание истинных причин происходящего – важный шаг на пути к решению проблемы со сном.



ПРИЧИНА № 1: ДИСКОМФОРТ

Почти все факторы в этой группе – естественные причины нарушений сна. То есть встречаются у всех детей, это нормально и ожидаемо, хотя и требуют безграничного родительского терпения, понимания, любви и заботы.

Задача взрослых – как можно быстрее установить причину дискомфорта, устранить ее и по возможности действовать на опережение.

ГОЛОД

У младенцев до 3–6 месяцев частые кормления (каждые 2–4 часа, при ГВ прикладывания могут быть еще чаще) – это норма. Некоторые малыши с 2–4 месяцев могут «спать всю ночь», то есть иметь интервал непрерывного сна в 4–6 часов. После 6–7 месяцев объем желудка увеличивается, многие дети могут проспать до 6–8 часов (а иногда и 10 часов) без пробуждений.

На сон влияют индивидуальные особенности ребенка и способ вскармливания. Например, при грудном вскармливании часто нужно кормление под утро и в 11 месяцев: и для поддержания лактации, и чтобы избежать слишком ранних подъемов.

Во время скачков роста и развития ребенок может чаще просыпаться на кормления, даже если раньше он мог спать без кормлений более длительные отрезки ночи.

МОКРЫЙ ИЛИ ГЯЗНЫЙ ПОДГУЗНИК (ХОЧЕТ В ТУАЛЕТ)

Некоторым детям мешает спать наполненный подгузник, хотя чаще малыши не обращают на это внимания. Если ребенок спокойно спит, не стоит будить его для переодевания (исключение: появление раздражения на коже).

Встречаются малыши (чаще после года), которые ощущают дискомфорт и плачут во сне при потребности пописать. Решением может быть высаживание на горшок.



РЕЖУТСЯ ЗУБКИ

Часто проблемы со сном ребенка объясняют «этими вечными зубами». Действительно, в возрасте от 3 месяцев до 2,5 лет малыши могут плакать во сне, стонать, чаще просыпаться и искать успокоения у груди или в заботливых руках. Родители могут заметить распухшие красные десны или небольшое повышение температуры, но это не обязательно. Дискомфорт может беспокоить и во время продвижения зуба в десне, а не только при непосредственном прорезывании.

Как помочь ребенку? Можно давать грызть прорезыватель, делать массаж десен мягкой щеточкой или чистой тряпочкой, успокаивать, носить на руках, чаще прикладывать к груди. Специальные гели для десен следует применять с осторожностью (по рекомендации врача).



Если «зубы режутся» постоянно в течение нескольких месяцев, и по этой причине, как вам кажется, ребенок плохо спит, стоит проверить другие факторы.

У многих детей прорезывание зубов проходит безболезненно или беспокоит только на пике, в течение нескольких дней, а причиной частых ночных пробуждений являются условия, с которыми ассоциируется сон у ребенка. Если ребенок плохо спит, потому что «зубы режутся» постоянно в течение нескольких месяцев, нужно проверить другие факторы, влияющие на сон.

РАЗДРАЖЕНИЕ КОЖИ

Синтетическая ткань пижамы или пеленки, жесткая бирка на одежде, средства для кожи могут быть причиной дискомфорта, особенно если появилась сыпь или другие аллергические реакции. Отдавайте предпочтение одежде из натуральных тканей и минимизируйте использование косметических средств для ребенка.

ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА

В первые месяцы жизни у малыша может быть физиологический ринит (насморк), это является вариантом нормы и не требует дополнительного лечения. Подробнее стоит проконсультироваться с педиатром. Наблюдая за малышом, родители могут найти такие положения его головы, при которых дыхание более свободно. Важно следить за чистотой воздуха в помещении, температурным режимом (18–22°C) и влажностью (желательно 50–70%). Если ребенок заболел, постарайтесь облегчить дыхание через нос перед укладыванием (проконсультируйтесь с врачом).



Если у ребенка затрудненное дыхание или проявления аллергии, исключите все возможные респираторные раздражители: сигаретный дым, любую косметику и парфюмерию, лак для волос, шерсть животных, растения, ворсинки одежды, пух. Уберите из комнаты малыша мягкие игрушки и другие предметы, на которых скапливается пыль. Если проблема не решится – обязательно обратитесь к врачу.

ХОЛОДНО ИЛИ ЖАРКО

Плохой сон может быть потому, что малыша слишком тепло укутали и ему жарко. Или он мерзнет. Многие дети до 3 лет постоянно скидывают одеяло во сне. Удобное решение – пижама, при необходимости носочки, теплый спальный мешок.

Если вы практикуете совместный сон, внимательно следите, чтобы малыш не перегревался. Помните, что ваше тело дает дополнительное тепло.

ЖАЖДА

Если ребенок регулярно просит пить ночью, проверьте комнату на предмет жары и сухости воздуха, из-за этого может пересыхать слизистая. Возможно, он получает слишком мало жидкости в течение дня, особенно если увлечен игрой и не замечает жажду. Если вовремя не изменить ситуацию, питье по ночам может закрепиться как привычка. Чаще подносите ребенку поильник или чашку с водой и просите сделать несколько глотков.

ХОЛОДНАЯ ПОСТЕЛЬ

Ребенок может просыпаться при переключении из-за разницы в ощущениях: из тепла объятий он попадает в холодную постель. Используйте фланелевые простыни, чтобы спальное место было мягче и уютнее, закутайте ребенка в пеленку перед засыпанием и переключайте прямо в ней.

СВЕТОВОЙ ФАКТОР

С первых месяцев жизни показывайте малышу различие между днем и ночью: днем заливайте его светом, а ночью нужна темнота. В моменты, когда необходим свет, пользуйтесь тусклым ночником вместо обычного светильника. Примерно с 4 месяцев постепенно формируется циркадианный (околосуточный) ритм сна и бодрствования, организм ребенка начинает вырабатывать «гормон ночи» мелатонин, который помогает хорошо спать. Мелатонин вырабатывается только в темноте и быстро разрушается на свету. Полумрак во время подготовки ко сну помогает успокоению и расслаблению ребенка. Затемняйте комнату перед сном, используйте плотные шторы, блэкаут, жалюзи.



ЗВУКОВОЙ ФАКТОР

Резкий, громкий звук может разбудить ребенка, особенно во время поверхностного и быстрого сна или при переходе из одной стадии сна в другую. Это не значит, что следует ходить на цыпочках, когда ребенок спит. Напротив, лучше приучать его к обычным домашним звукам в течение дня.

Если ребенок легко просыпается от звуков, используйте белый шум: ровный фоновый шум, напоминающий малышу звуки в мамином животе. Это может быть приложение с белым шумом, звуками леса, водопада или морского прибоя, специальный генератор белого шума или игрушка для сна со встроенным белым шумом. Источник белого шума рекомендуется располагать на расстоянии не меньше 1–1,5 метров от головы малыша. Громкость белого шума рекомендуется не выше 50 дБ – примерно как шум сильного дождя за открытым окном.





ПРИЧИНА № 2: ОШИБКИ В ОРГАНИЗАЦИИ СНА

Привычки здорового сна можно вводить с самого раннего возраста. Ошибки в организации отхода ко сну, не соответствующий потребностям ребенка ритм сна и бодрствования часто бывают причинами нарушений сна у детей: частые ночные пробуждения, долгие засыпания со слезами, отказ от сна (даже когда видно, что ребенок хочет спать).

Если с первых месяцев жизни создавать условия для хорошего сна малыша, вы сможете избежать серьезных проблем со сном, и потом вам не придется «переучивать» ребенка. Базовые рекомендации подходят для любого возраста и позволяют выстроить режим снов, отвечающий биологическим потребностям ребенка.

3 УСЛОВИЯ ЗДОРОВОГО СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ

1. Окно в сон: не упустите момент!

Возможно, вы замечали, как малыш вдруг затихает во время игры, теряет интерес к происходящему, трет глаза или укладывается прямо на пол (это чаще бывает после года). Его организм посылает наблюдательным родителям сигнал: «я устал, мне нужен отдых». Открывается «окно в сон» — небольшой промежуток времени, когда ребенку легко уснуть.

Если ваш ребенок не проявляет никаких признаков усталости (это часто бывает, ведь изучать окружающий мир гораздо интереснее, чем спать), можно ориентироваться на таблицу возрастных норм времени бодрствования.



[Скачать таблицу бесплатно можно в нашем Telegram](#)

Малыши до 4 месяцев могут бодрствовать без переутомления не дольше 1,5–2 часов, в 7 месяцев не более 3 часов, в 10 месяцев не более 4 часов, и обычно легко выдерживают 5–6 часов к 1,5 годам.

Уложить «перегулявшего» и перевозбужденного ребенка гораздо сложнее. Есть миф «как следует набегается перед сном — быстрее уснет, будет лучше спать». Но на самом деле переутомленный ребенок может дольше укладываться, засыпать со слезами, хуже и меньше спать.



2. Раннее укладывание: ключ к здоровому сну

Циркадианные ритмы организма маленьких детей настроены на пробуждение в 6–8 часов утра. Если ребенка уложить спать слишком поздно, скорее всего, он проснется в свое обычное время, но не выспится и недостаточно отдохнет. Даже небольшой ежедневный недосып накапливается. Расслабиться и уснуть переутомленному ребенку гораздо сложнее.

Когда мы устали, но не ложимся отдохнуть, наш организм начинает вырабатывать гормоны, помогающие перебороть усталость – «открылось второе дыхание», «вроде хотел спать, но потом снова начал бегать». Кажется, что ребенок точно не хочет спать, хотя вроде бы уже поздно и пора ложиться. Позднее укладывание часто заканчивается слезами, долгим засыпанием, беспокойным сном, капризами утром.

Ранний подъем – это биологическая норма для большинства маленьких детей, это не зависит от времени укладывания на ночь. Если ребенок в 8 месяцев ложится в 23 часа, а утром встает в 8, вероятно, он недополучает 1–3 часа ночного сна. Некоторые дети будут отсыпаться днем, у многих будет постепенно ухудшаться качество сна, кто-то начнет просыпаться по утрам все раньше, а кто-то станет «очень трудным ребенком», который не спит ни днем, ни ночью.

Для большинства детей старше 4 месяцев оптимальное время для укладывания на ночной сон – 19–21 час. От обычного времени утреннего пробуждения нужно вычесть примерную норму ночного сна по возрасту – это будет вашим ориентиром.

Раннее укладывание – это еще и ваше свободное время. Вы можете провести вечер с мужем или посвятить его себе, своим увлечениям или работе. Самореализация станет приятным бонусом.

Именно благодаря раннему укладыванию своих детей я создала BabySleep. Меня постоянно вдохновляют отзывы счастливых родителей. Мама, которая танцевала всю жизнь, но отказалась от своего хобби из-за рождения ребенка, вернулась к занятиям танцами по вечерам. Кто-то смог совмещать материнство с учебой. Многие пары признаются, что их отношения стали гораздо теплее, когда удалось избавиться от постоянного недосыпа, усталости и раздражения.



3. Подготовка к укладыванию: последовательность, предсказуемость, расслабление

У вас уже все чаще получается поймать время, когда ребенок уже устал, но еще не переутомлен? Отлично! Но он отказывается ложиться, требуя продолжения игры? Конечно, ведь он просто не знает, что пришло время сна и нужно перестать играть, расстаться с мамой (закрою глаза – и мама пропадет) и смирно лежать в темноте.

Представьте, что вы прыгаете на батуте, вам это очень нравится, вам весело и останавливаться совершенно не хочется. В этот момент вас просят лечь в кровать, так как пришло время отдыха. Вы взрослый человек, вы осознаете важность сна, у вас есть навыки саморегуляции. Вы сможете перестать веселиться и лечь. Но быстро ли вы уснете? Скорее всего, вам потребуется время, чтобы успокоиться и расслабиться.

Ребенок постоянно открывает для себя новые предметы и звуки, ощущения и возможности. Каждый новый день – как прыжки на батуте. Но малыш только учится контролировать свои эмоции и успокаиваться без помощи взрослых.

Игра не должна «обрываться» укладыванием. Создавайте плавный переход от веселья и активности к покою перед укладыванием – мостик в сон. Незадолго до начала укладывания создавайте атмосферу покоя: приглушите свет, говорите тише, занимайтесь с ребенком чем-то расслабляющим.

Когда вы заметите у ребенка признаки усталости, начинайте ритуал укладывания. Это короткая, всегда одинаковая последовательность действий. Ритуал настраивает ребенка на засыпание: умывание, смена подгузника, пижама, кормление, горшок, колыбельная, поцелуи, сон. Для ритуала нужно подобрать такие действия, которые будут успокаивать именно вашего ребенка. Все дети разные, кто-то успокаивается от голоса мамы, кого-то нужно носить на ручках, с кем-то обниматься на кровати перед сном.

- Индивидуальный подход: выбирайте те действия, которые подходят именно вашему ребенку
- Расслабление: ритуал должен успокаивать и расслаблять
- Последовательность: 3–4 действия в четкой последовательности ежедневно перед засыпанием



ПРИЧИНА № 3: ПРИВЫЧНЫЕ УСЛОВИЯ СНА: АССОЦИИИ НА ЗАСЫПАНИЕ

Это основная причина частых ночных пробуждений у детей старше 4 месяцев.



«Мой ребенок хорошо засыпает с грудью, мне удобно, но я читала, что это неправильно, нужно ли учить его засыпать по-другому?»

«Это вредно – укачивать ребенка перед сном?»

«Ребенку почти год, он просыпается по 10 раз за ночь, хотя засыпает очень быстро, за 5 минут. Как улучшить сон?»

«Мой ребенок засыпает только с качанием на руках или в коляске, его приходится постоянно подкачивать, и днем, и ночью, почему он не спит?»

Такие вопросы нам задают почти каждый день. Существует ли «правильный» ответ на них? На практике может быть по-разному. Укачивать-убаюкивать малыша приятно и естественно, это не вредно для него. Но могут появиться сложности, если ребенок не знаком с другими способами расслабления и засыпания, и родителям приходится снова и снова укачивать его по ночам.

Причина частых ночных пробуждений у ребенка – ассоциации на засыпание. Это те привычные условия, с которыми ребенок ассоциирует входение в сон. Чаще всего это укачивание и кормление грудью или из бутылочки. Привычные условия необходимы малышу и при пробуждениях ночью. Но почему он просыпается?

КАК ЗАСЫПАЮТ ВЗРОСЛЫЕ

Что вам нужно, чтобы спокойно уснуть? Может быть, почитать перед сном, поговорить с любимым человеком, закрыть шторы, открыть окно. Вы засыпаете на любимой подушке, на боку, укрывшись одеялом? Это все и есть ваш круг ассоциаций на засыпание. Представьте, что у вас нет больше возможности читать перед сном. Вам будет сложнее уснуть? Возможно, но не обязательно. А если убрать подушку? Гораздо сложнее, не правда ли? Некоторые ассоциации более устойчивые, чем другие.



А теперь представьте, что вы уснули в своей кровати, на подушке, укрывшись одеялом, а среди ночи проснулись без подушки или без одеяла. Будете спать дальше или начнете искать подушку? Или, допустим, вы проснулись на диване в другой комнате. Едва ли вы сможете спокойно продолжить сон.

А как часто просыпается человек, которого не будят дети? Думаете, ни разу? Это не так: люди на мгновение просыпаются несколько раз за ночь при переходе от одного цикла сна к другому, это абсолютно естественно. Но мы не замечаем этого, потому что при кратком пробуждении между циклами сна от нас не требуется никаких усилий, чтобы уснуть снова. Конечно, если не забирать у вас привычную подушку. А что происходит у ребенка?

КАК ЗАСЫПАЮТ ДЕТИ

Часто малыши засыпают, уютно устроившись на руках, с укачиванием. С грудью или бутылочкой во рту. В движущейся коляске. За ручку с кем-то из взрослых. В слинге или с пустышкой. Любой из этих способов не является «неправильным». Но возникает проблема: ночью снова и снова приходится укачивать, прикладывать к груди, давать пустышку и т.д. Не высыпаются ни ребенок, ни родители. Замечательно, если у мамы получается кормить грудью в полусне. А что делать, если она каждый раз просыпается? Или приходится вставать и укачивать малыша снова и снова? Почему так получается? Почему раньше малыш засыпал на руках, у груди или в слинге и хорошо спал ночью, а теперь много раз за ночь приходится его укачивать, кормить (хотя он недавно ел) или брать к себе в кровать? Дело в том, что малыш вырос. Его сон по своей структуре стал таким же, как у взрослых – и вступили в игру ассоциации на засыпание.

Продолжительность цикла сна у младенцев составляет примерно 40 минут, к двум годам она становится такой же, как у взрослых, примерно 1,5 часа. Дети тоже ненадолго просыпаются между циклами сна, чтобы мгновенно проверить обстановку: все ли в порядке (сыт, тепло, сухо, безопасно).

Так же, как вы не сможете спокойно продолжить свой сон без подушки или в другой комнате, ваш ребенок, уснув на руках и обнаружив себя в кроватке, будет требовать восстановления привычных условий засыпания. Вы (и ваши действия) становитесь необходимым условием, чтобы уснуть снова. Это не манипуляция или каприз – это единственный известный ребенку способ уснуть, его ассоциация со сном. По-другому он просто не умеет.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Старайтесь, чтобы в момент засыпания ребенок был в таких же условиях, в которых окажется при пробуждении.

Если ассоциация на засыпание уже сформировалась и закрепились, нужно помочь ребенку научиться засыпать самостоятельно, с учетом особенностей возраста и темперамента вашего малыша.

Значит ли это, что укачивание и засыпание на груди или с бутылочкой – вредные и неправильные ассоциации на сон? Не стоит искать проблему там, где ее нет. Если вам комфортно убаюкивать малыша на руках, вы без проблем перекладываете его в кровать и спокойно спите до следующего кормления по возрасту – проблемы просто не существует.

Однажды в BabySleep почти одновременно поступили похожие заявки на индивидуальные консультации. В обеих заявках родители 8-месячных малышей на грудном вскармливании и совместном сне жаловались на плохой сон с частыми пробуждениями. Примечательно, что «частыми пробуждениями» в одном случае было 1–3 пробуждения за ночь, а в другом 6–10.

Этот пример показывает, насколько разными могут быть родительские ожидания, отношение к проблеме, запасы терпения и сил. Как важно наше представление о том, как и где должен спать ребенок, наше собственное желание (и потребность!) спать всю ночь. Мы, родители, нуждаемся в полноценном отдыхе ночью, чтобы справляться с воспитанием детей, делами и работой. Недосып копится, приводит к раздражительности, апатии и депрессивному состоянию, даже забота о любимом ребенке становится в тягость. Исследования подтверждают это: многие матери, регулярно недосыпавшие в течение 3 лет, нуждаются в профессиональной психологической помощи.

До 6–8 месяцев малыши нуждаются в ночных кормлениях (хотя многие дети могут «спать всю ночь» и раньше). С полугода дети становятся очень активными – им просто необходимо хорошо выспаться, чтобы восстанавливать силы и запасаться энергией. Если ребенок из-за ассоциации на засыпание не выспался ночью, утром он не сможет долго бодрствовать в хорошем настроении и интересоваться окружающим миром. Дело не в характере – он чувствует усталость и раздражение после бессонной ночи, но в отличие от вас не понимает причинно-следственной связи. Ему нужна ваша помощь!



Для начала введите новые ассоциации на засыпание: ритуал укладывания, привычное место для сна, спальный мешок или пижама, белый шум. После 6 месяцев хорошим помощником становится любимая игрушка для сна (до этого возраста в кроватке игрушек быть не должно в соответствии с рекомендациями по [безопасности детского сна](#)).

Кажется, что убрать ассоциацию на сон уже просто невозможно, проще дождаться, пока ребенок «перерастет» проблему. Кто-то перерастет довольно быстро, но кому-то понадобятся долгие месяцы или даже годы. В BabySleep обращаются за помощью родители не только малышей первого-второго года жизни, но и 5-летних детей.

Здоровый сон нужен вам и ребенку уже сейчас. В ваших силах прямо сейчас улучшить ситуацию со сном вашей семьи (с учетом возрастных ограничений).

КАК ПРИМЕНЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ

Это Руководство написано для заботливых родителей, чтобы они могли узнать ключевые естественные и поведенческие причины нарушений сна у детей. Контроль времени бодрствования, наблюдение за признаками усталости, раннее укладывание на ночь, мостик в сон и ритуал укладывания – это привычки здорового сна, которые помогают избегать переутомления и накопления усталости, а значит, и слез перед сном. Но они эффективны только в комплексе.

Не стоит ждать больших улучшений, введя только ритуал и раннее укладывание. На сон ребенка влияют также этапы физического, психологического, умственного развития, возрастные кризисы, особенности темперамента, условия жизни, эмоции (обстановка в семье, настроение мамы и т.д.). Но вы на верном пути – вы знаете, как заложить надежный фундамент для крепкого и безмятежного сна всей семьи.

Просыпаться по ночам – это естественная потребность малышей первых лет жизни. Доктор Уильям К. Демент из Стэнфордского университета пишет в своей книге «Обещание сна» («The Promise of Sleep»): «Для маленьких детей проблемы со сном могут считаться скорее правилом, нежели исключением. Проблемы с засыпанием в эти ранние годы жизни настолько обычны, что люди склонны считать их не нарушением сна, а нормальными проявлениями детства».

Важно удовлетворять потребности ребенка, сделать все возможное для хорошего сна. В ваших силах организовать комфортные условия сна и раннее



укладывание на ночь, ввести привычки здорового сна, снизить эмоциональную нагрузку перед сном, поддерживать предсказуемый ритм дня, помочь ребенку научиться засыпать самостоятельно и сделать сон приятным для всех членов семьи. Не терпите!

Если вы устали бороться за сон ребенка, выдохните... и перестаньте бороться! Ваше напряжение только мешает. Отложите домашние дела, отдыхайте во время дневных снов ребенка, ложитесь пораньше вечером. Фокус на расслабление.

Ваша роль ключевая: малыш плохо спит не назло вам, он не борется с вами — он просто нуждается в вашей помощи. Он пока не может приготовить себе еду или одеться по погоде, он так же не в силах обеспечить себе полноценный отдых.



С 2011 года BabySleep помогает родителям организовать здоровый сон своих детей. Это Руководство и статьи нашей Энциклопедии сна помогут вам в самостоятельной работе.

Если вы хотите не только решить уже существующие проблемы со сном, но и иметь четкий план действий на будущее, знать, какие сложности можно ожидать и как с ними справляться, вас ждет наша **Школа BabySleep**. Вы можете самостоятельно пройти курс или выбрать тариф с поддержкой куратора. Также можно обратиться в BabySleep за индивидуальной консультацией.

Налаживание сна ребенка как пазл: важна каждая деталь. Желаю вам успеха и спокойных ночей!

С уважением и пониманием,

Елена Мурадова

Основатель
Центра детского сна и развития BabySleep
baby-sleep.ru

ОБ АВТОРЕ



ЕЛЕНА МУРАДОВА

Руководитель BabySleep. Человек-бренд в нише консультантов по сну, основатель русскоязычной школы мягких методик, директор Центра подготовки консультантов по сну BabySleepConsult, создатель информационного портала-миллионника baby-sleep.ru. Член Российского общества сомнологов Ros Sleep, первый консультант в России и СНГ, практикует с 2011 года. Топовый консультант по сну BabySleep, педагог, супервизор, спикер, эксперт ведущих СМИ, соавтор 3 книг для родителей, включая бестселлер «Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию». Мама троих детей.



Сайт baby-sleep.ru – первый русскоязычный портал-миллионник о детском сне. BabySleep – это профессиональный консультационный центр по решению проблем со сном ребенка, лекторий и центр обучения консультантов по сну.

КАК НАЛАДИТЬ СОН РЕБЕНКА

Мягкий подход BabySleep – это улучшение сна без детских слез в одиночестве. С учетом темперамента, особенностей возраста и потребностей ребенка. С заботой и уважением к взглядам родителей.

[СКАЧАЙТЕ ТАБЛИЦУ С НОРМАМИ сна и времени бодрствования детей
от 0 до 7 лет в нашем Telegram](#)

ШКОЛА BABYSLEEP

Самостоятельно или с поддержкой куратора вы сможете за **3–5 недель** выстроить комфортный режим, обрести спокойный сон и уверенность.

В **Школе BabySleep** 3 класса обучения секретам спокойного сна ребенка.



В ПЕРВОМ КЛАССЕ Школы BabySleep родители малышей **0–4 МЕСЯЦЕВ** учатся укладывать младенцев спать быстро и без слез, продлевать 20–40 минутные сны, понимать детские сигналы, переключать с рук на сон.



ВО ВТОРОМ КЛАССЕ Школы BabySleep у малышей **4–18 МЕСЯЦЕВ** налаживается предсказуемый режим дня, сна, введения прикорма. Ребенок учится засыпать самостоятельно – без укачиваний и других ассоциаций. Семья начинает комфортно спать по ночам.



ТРЕТИЙ КЛАСС Школы – родители и дети **1,5–3 ЛЕТ** спят всю ночь без пробуждений. Вы сможете уверенно справиться с капризами без манипуляций и истерик, бережно переселить ребенка на сон в отдельную кроватку или комнату, завершить ГВ, помочь научиться засыпать самостоятельно.

[УЗНАЙТЕ ПОДРОБНЕЕ О ШКОЛЕ BABYSLEEP](#)
и получите скидку до 20% по промокоду: **BS53NSTL**