

УДК 613.95
ББК 51.28
А49

Алешкина, Мария.

А49 Засыпай, малыш! 9 шагов к здоровому и спокойному сну ребенка / Мария Алешкина. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. — (Мама online. Книги для современных родителей).

ISBN 978-5-04-101486-5

Сон малыша — основа его здоровья и гармоничного развития. В своей книге психолог, консультант по детскому сну и основатель «Школы Материнства» Мария Алешкина рассказывает, как за 9 простых шагов выстроить правильный режим сна ребенка от рождения до 5 лет. Рекомендации, основанные на практическом опыте и научных исследованиях, будут полезны как родителям младенцев, так и тем, кто уже столкнулся с проблемами сна у подросших малышей.

УДК 613.95
ББК 51.28

ISBN 978-5-04-101486-5

© Мария Алешкина, текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Из этой книги вы узнаете:

- как укладывать малыша без слез и капризов
- как организовать сон на прогулке
- как выявить признаки усталости ребенка
- как сделать дневной сон продолжительным
- как состояние мамы влияет на детский сон

Содержание

Вступление.....	11
Путеводитель ПО КНИГЕ	19

Шаг 1

ГОТОВИМ ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА

Глава 1. ДЕТСКАЯ КОМНАТА.....	27
Глава 2. МЕСТО ДЛЯ СНА	36
Глава 3. АКСЕССУАРЫ И ОДЕЖДА ДЛЯ СНА.....	47
Глава 4. СОН НА ПРОГУЛКЕ	55
Глава 5. БЕЗОПАСНОСТЬ СНА	59

Шаг 2

НАСТРАИВАЕМСЯ НА УКЛАДЫВАНИЕ

Глава 1. СПОКОЙНАЯ МАМА – БЕЗОПАСНЫЙ МИР ДЛЯ МАЛЫША	69
--	----

Глава 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ МАМЫ, УХУДШАЮЩИЕ СОН РЕБЕНКА.....	75
Глава 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ МАМЫ, УХУДШАЮЩИЕ ДЕТСКИЙ СОН.....	81
Глава 4. КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ?.....	88

Шаг 3

ВЫБИРАЕМ СПОСОБ УКЛАДЫВАНИЯ

Глава 1. СПОСОБЫ УСПОКОЕНИЯ И УКЛАДЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ДО 4 МЕСЯЦЕВ.....	93
Глава 2. СПОСОБЫ УСПОКОЕНИЯ И УКЛАДЫВАНИЯ ДЕТЕЙ С 5 МЕСЯЦЕВ.....	116

Шаг 4

СЧИТАЕМ НОРМУ СНА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Глава 1. НОРМЫ СНА	129
Глава 2. ДНЕВНИК СНА	138

Шаг 5

УБИРАЕМ ПЛАЧ ПЕРЕД СНОМ

Глава 1. ТИПЫ ДЕТСКОГО ПЛАЧА.....	145
Глава 2. ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛАЧУТ ПРИ ЗАСЫПАНИИ.....	151
Глава 3. «ОКНО В СОН» И ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ (ПУ).....	156

Шаг 6
ВЫСТРАИВАЕМ ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Глава 1. АРХИТЕКТУРА ДНЯ.....	165
Глава 2. РЕЖИМ ДНЯ С ДЕТЬМИ ДО 4 МЕСЯЦЕВ.....	180
Глава 3. РЕЖИМ ДНЯ С ДЕТЬМИ ОТ 5 МЕСЯЦЕВ.....	186
Глава 4. РАННЕЕ УКЛАДЫВАНИЕ	191
Глава 5. КАК ПОДСТРОИТЬ СНЫ ПОД БИОРИТМЫ РЕБЕНКА.....	194

Шаг 7
ПРОДЛЕВАЕМ КОРОТКИЕ СНЫ

Глава 1. ПОЧЕМУ СЛУЧАЮТСЯ КОРОТКИЕ СНЫ	203
Глава 2. КАК ПРОДЛИТЬ КОРОТКИЙ СОН	208
Глава 3. ПРОБУЖДЕНИЯ В НОЧИ.....	213

Шаг 8
НЕ БОИМСЯ РЕГРЕССОВ

Глава 1. РЕГРЕССЫ ДЕТСКОГО СНА.....	223
Глава 2. РЕГРЕСС, СВЯЗАННЫЙ СО СКАЧКОМ В РАЗВИТИИ.....	229
Глава 3. СОН ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ РЕБЕНКА.....	236

Шаг 9
ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Глава 1. КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С РЕБЕНКОМ, ЧТОБЫ ОН СПАЛ.....	243
Глава 2. ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ.....	251
Глава 3. ЗАБЛУЖДЕНИЯ МАМЫ В РАБОТЕ НАД СНОМ.....	257
Заключение	263

Вступление

Здравствуйте, дорогие мамы!

Я хочу поддержать каждую из вас. Ведь если вы читаете эту книгу, значит, переживаете за сон своего малыша. Возможно, он часами не засыпает, тревожится по ночам, капризничает днем. Вы устали, не высыпаетесь, раздражаетесь. А еще вините себя за то, что ваши материнские будни не похожи на аккаунты инста-мам, у которых дети идеально выглядят, едят брокколи с морковным соком, сами убирают за собой игрушки, обучаются по системе Монтессори и без пререканий отправляются спать ровно в 20:00. Скорее всего, за кадром у таких мам те же будни, те же неспящие капризные дети. Одно дело — опубликовать картинку, мол, пусть думают, что я лучшая в мире мать. А другое — долго и упорно работать над режимом дня, своим эмоциональным состоянием, отношениями внутри семьи.

Эта книга не только о налаживании детского сна. Хороший сон невозможен без правильного режима,

подходящих условий, нужного настроения мамы, правил безопасности, качественного бодрствования и многих других факторов. Звучит пока путано. Да, приспособиться к новым реалиям с младенцем и выстроить гармоничный ритм дня — дело не простое, но реализуемое. Никакой магии в этом нет, а есть четкий алгоритм действий, последовательность шагов, которые приведут к спокойному детскому сну. Я предлагаю вам пройти по этому пути вместе со мной. Дорога предстоит извилистая. Но результат оправдает усилия, поверьте!

Меня зовут Мария Алешкина. Я психолог и преподаватель психологии. Окончила Санкт-Петербургский Государственный Университет, прошла профессиональную переподготовку по психотерапии, консультированию, разработке и проведению тренинговых программ. Я была консультантом службы экстренной психологической помощи для детей, подростков и их родителей. Разработала более 30 обучающих программ и провела более 4000 тренинговых часов в области личностного роста, психологии отношений, достижения целей, мотивации.

С 2016 года я углубилась в тему детского сна, так как сама стала мамой. Как и многие из вас, я, мягко говоря, была удивлена, что выражение «спит, как младенец» совершенно не соответствует реальности. Я часами уговаривала сына уснуть. Качала на руках, в слинге, в коляске, в колыбели, сидя на фитболе,

стоя, лежа, вверх головой... Он то засыпал на полпути к кровати под канонаду новогодних салютов, то устраивал демонстрацию своих вокальных талантов посреди ночи, то спал богатырским сном по 3–4 часа кряду, то задремывал минут на 20 и продолжал увлеченно познавать мир.

Мой собственный сон стал явлением уникальным и по большей части стихийным. Мириться с таким положением дел мне не хотелось. Тогда я впервые узнала о профессии консультанта по сну. Чтобы помочь малышу, я воспользовалась услугами специалиста, стала сама изучать вопрос, прошла курсы в нескольких компаниях и сертификационную программу подготовки консультантов по сну. Словом, тема детского сна увлекла меня не на шутку.

Вместе с детскими психологами, консультантами по сну, по грудному вскармливанию и прикорму, по раннему физическому, интеллектуальному и эмоциональному развитию, по слингоношению, по послеродовому восстановлению и по диетологии мы организовали «Школу Материнства». Эта компания создает онлайн-курсы для молодых мам, рассказывающие о детском сне, раннем развитии, грудном вскармливании, активном материнстве и т. д. Программы обучения совмещают подходы ведущих специалистов разных школ, это позволяет накопить огромный учебный, практический и профессиональный опыт.

Многие мамы, испытав эффективность наших методов на собственном опыте, сами захотели продолжать учиться и осваивать профессию консультанта по сну. Мы разработали свою программу обучения таких специалистов. Она основана на научных методах и на детской психологии в целом. «Школа Материнства» — единственная в России компания, которая обучает консультантов по сну с выдачей дипломов государственного образца.

Консультант по сну — новая профессия в нашей стране. К ней еще относятся настороженно. Это неудивительно, ведь от наших мам и бабушек по наследству нам достались сотни мифов об уходе за ребенком. Мифологизирована и тема детского сна. Кто-то говорит, что проблемы со сном нужно перерасти, перетерпеть. Другие уверяют, что все зависит от ребенка и есть просто неспящие дети. Третьи советуют пить какие-нибудь успокаивающие травки-капельки. Да, нас вырастили так. Но винить старшее поколение наших родственников и педиатров мы не будем. У них ведь не было тех знаний, исследований, научных открытий, которыми располагаем сегодня мы.

В этой книге я собрала и структурировала современные знания о детском сне. Здесь вы найдете практические советы и рекомендации. Я надеюсь, что эта информация поможет молодым мамам преодолеть трудности, связанные с организацией режима дня.

Еще полезнее эта книга будет для тех, кто только готовится к появлению малыша. Наши мамочки часто говорят мне: «Как жаль, что мы не знали этого раньше! Как жаль, что о проблемах детского сна не говорят на курсах подготовки к родам или в роддоме».

Я уверена, что умение грамотно выстраивать график сна и бодрствования ребенка — базовый навык хорошего родителя. Все мы прекрасно знаем, что сон — это здоровье. Но мало кто задумывается над этим глубоко. А между тем во сне мы проводим почти треть жизни! Важно, сколько мы спим, в котором часу ложимся, когда встаем, как спим, в чем, с кем, в каких условиях, при какой температуре и освещении в спальне и т. д. Каждый из этих факторов и все они в совокупности сильно влияют на сон взрослого человека. А формирующийся детский организм и нервная система реагируют на них еще более чутко.

Во сне у ребенка растет и развивается головной мозг, в стадии глубокого сна синтезируется гормон роста, восстанавливаются мышцы и энергетический запас. Ребенку, который выспался, проще концентрироваться и легче воспринять больший объем информации. Во время ночного сна знания переходят из кратковременной памяти в долговременную. Чем дольше длится ночной сон, тем больше полученной за день информации становится опытом, который будет использоваться в дальнейшем.

Если ребенок не высыпается, он чаще падает, хуже контролирует движения и действия, у него не хватает энергии на полноценное бодрствование, он капризен и эмоционально неустойчив. Организм малыша, который мало спит, дольше восстанавливается после болезней, у него в крови становится на 30% меньше клеток, борющихся с инфекцией.

И конечно же, когда ребенок не спит или не высыпается, вместе с ним не высыпаются мама, папа, кот, соседи... Возникает семейная усталость, напряжение, раздражительность. Это никому не идет на пользу. Важность хорошего сна для ребенка невозможно переоценить. Это та база, на которой строится, не побоюсь этого слова, счастливое и здоровое детство. И науку эту необходимо постичь каждому родителю. Даже если вы думаете, что знаете все об уходе за детьми. Даже если вы не в первый раз мама.

Вам может казаться, что реализованы все пункты длинного списка идеальных условий для сна. Но вот вокруг маленького пальчика левой ножки случайно наматывается нитка слипика... И все. Бессонная ночь, слезы, дергающийся глаз, седые волосы и отчаяние обеспечены. Или причиной может быть слишком сухой воздух в помещении. У малыша пересыхает носоглотка, и он каждый час вынужден звать маму и требовать помощи. Или ребенок просто «выспал» свою норму часов за дневные сны и теперь, в 3 часа ночи, желает общения и веселья. Причин — море!