

*Всем невысыпающимся родителям
посвящается*

Содержание

Введение	9
----------------	---

Теория сна

1. Циркадные часы.....	27
2. Как свет «перезапускает» часы.....	34
3. Детский и взрослый сон.....	50
4. Сломанные и «незрелые» часы	58

Шаг 1: Создайте идеальное освещение и правильную обстановку для сна

5. Правильный ночной свет	70
6. Дневной и ночной режим.....	73
7. Как помочь ребенку уснуть	82

Шаг 2: Создайте идеальное расписание дневного и ночного сна

8. Распорядок дня	100
9. Ритуалы.....	117
10. Дневной сон	121
11. Повторение и вариативность.....	129

Шаг 3: Научите ребенка спать до самого утра

12. Признаки готовности	134
13. Мягкое приучение к самостоятельному засыпанию	137
14. Получается?	146
15. Регресс сна	151
16. Увеличение продолжительности сна	157
17. Под присмотром других взрослых.....	161
18. Мозг мамы (и папы)	164

Распространенные проблемы со сном и их решение

19. Ошибочные представления о детском сне.....	182
20. Проблемы и их решение.....	186

Выходные, отпуск и смены часовых поясов

21. Выходные и отпуск	192
22. Смена часовых поясов	195

Моя методика для каждого

Обобщающие схемы.....	218
Полезные вещи для дома, где есть младенец	220

Список источников и литературы

для дополнительного чтения	224
Благодарности	235
Об авторе	237

Введение

В 2017 году, когда мой научный руководитель, биолог Майкл Янг, получал Нобелевскую премию в Шведской королевской академии наук в Стокгольме за открытие генов, управляющих режимом сна, я сидела в зале и беспокоилась, не забыл ли мой муж включить в детской красный свет, укладывая спать нашу дочь дома в Нью-Йорке. Почему? Потому что именно благодаря открытию, за которое получили награду Янг и его коллеги Майкл Розбаш и Джеффри Холл, я решила попробовать кое-что новое. Его исследования, проводившиеся в лаборатории генетики Рокфеллеровского университета (Нью-Йорк), куда я пришла после защиты диссертации и где с 2012 года работаю научным сотрудником, продемонстрировали, что существуют гены, которые управляют циклами нашего сна и бодрствования и на которые мы можем оказывать воздействие самым простым способом, а именно контролируя освещение спальни (и своей, и детской).

Вы, наверное, не понимаете, при чем здесь мой муж и красный свет в детской. Дело в том, что я сомнолог, но еще я мама двоих детей. Я не понаслышке знаю о попытках недосыпания, когда малыш не умеет спать до утра, и о том, как изматывает маму забота о новорожденном, который просыпается через каждые пару часов. Знакомая всем родителям история: два ночи, вы спите глубоким сном и вдруг просыпаетесь от пронзительного, полного отчаяния детского крика. Кружится голова, вы не можете сориентироваться в пространстве, бросаете взгляд на часы и вздыхаете, увидев, какое время они показывают, но все равно встаете и нетвердой походкой идете в детскую. Вы пытаетесь понять, что же так расстроило вашего младенца, ведь он еще вроде не успел проголодаться. Сколько раз я сама была в такой ситуации — сосчитать невозможно. Я постоянно ходила как в тумане из-за хронического недосыпания. Ужасное было время!

Это состояние не нравилось мне настолько, что всю силу мысли я направила на изобретение средства, способного наладить сон дочери. И все получилось, стоило мне обратиться к науке сна, или сомнологии.

В лаборатории Рокфеллеровского университета мы изучаем фундаментальные основы сна. Мы пытаемся ответить на вопросы, зачем люди спят и как регулируется сон, и даже рассматриваем последствия недостатка сна. Благодаря достижениям науки и исследованиям нашей лаборатории и других сомнологов со всего мира мы уже многое знаем о сне с научной точки зрения. Книга, которую вы держите в руках, предлагает научно обоснованную методику, способную помочь вашему ребенку спокойно спать до самого утра и *естественным образом* заложить основы здорового сна без применения распространенных методов «обучения сну», которые порой тяжело даются молодым родителям. Поскольку эта программа имеет под собой строго научное основание, вам предстоит действовать *с опорой* на природное желание малыша спать, а не вопреки ему. Ваши действия будут мягкими и интуитивными, и вам не придется навязывать ребенку режим сна через силу.

Следуя программе, описанной в этой книге, вы сможете добиться того, что ваш малыш будет спать ночами как минимум по семь часов подряд уже к возрасту 16 недель. Почему я так в этом уверена? Потому что сама опробовала этот метод на обоих детях, а также при работе консультантом по детскому сну. Я много раз имела возможность проверить его эффективность.

Следуя программе, описанной в этой книге, вы сможете добиться того, что ваш ребенок будет спать ночами как минимум по семь часов подряд уже к возрасту 16 недель.

Когда родилась моя первая дочь, Лия, я понятия не имела, как сделать так, чтобы она хорошо спала. Но я начала естественно внедрять некоторые аспекты наших лабораторных исследований в ежедневные ритуалы укладывания

и использовать полученные в лаборатории знания, чтобы сократить количество ночных пробуждений дочери и помочь ей быстрее засыпать после кормления. Все сработало просто идеально. Лия росла, у нас в семье появился сын, а я продолжала совершенствовать процесс вечернего укладывания, извлекая из научных исследований и личных наблюдений самое существенное и выстраивая простую и ясную схему. Теперь, когда у меня двое детей и пять лет успешной работы за плечами, я твердо знаю, что сомнология может помочь вашему ребенку научиться спокойно спать до утра быстрее и легче, чем вы думали. Используя теорию сна, я создала программу, которая будет эффективна для реальных родителей в реальном мире, и очень рада, что имею возможность поделиться ею с вами.

С нашим научно обоснованным подходом вы сможете посмотреть на детские проблемы со сном под совершенно новым углом. Каковы же эти проблемы? Послушаем родителей, обращающихся ко мне за консультацией:

«В последнее время его невозможно уложить на дневной сон».

«Ночами она просыпается через каждый час и просит есть».

«Моему первенцу сейчас три года, и он прекрасно спал с самого первого дня, но со вторым ребенком все совсем иначе! Помогите!»

«Я так устала, что все вылетает у меня из головы».

«Вечернее укладывание — это ежедневная борьба».

Знакомо? Вы тоже описываете сон своего ребенка в таких выражениях? А как насчет вот таких?

«Сегодня он проснулся в пять утра».

«Я позволила ей подольше поспать сегодня утром».

«Вчера он пропустил дневной сон».

«Вчера вечером она заснула на час раньше».

«Я всегда укладываю его спать, когда он утомляется».

«Сейчас выходной! Все можно».

«Мы же в отпуске! Все можно».

«Она учится ходить, поэтому хуже спит».

«Все дети разные. Мой сын просто не любит спать».

Подобные утверждения о детском сне очень типичны. Я слышу их каждый день у себя на консультациях. Они указывают на отсутствие режима в семье, на пренебрежение циркадным ритмом, на недостаточное понимание самой природы сна. В семьях порой несерьезно относятся к режиму детского сна, он часто бывает хаотичным, и такое отношение в итоге аукается самим родителям. Моя книга поможет вам осознать и решить все эти проблемы.

Новое решение, основанное на научных данных

В мире не счесть книг, статей и блогов, посвященных детскому сну, но в моей работе содержатся данные научных исследований, которые помогут вам разобраться, какие факторы влияют на детский сон, а какие — нет. В распоряжении родителей оказывается бесконечное множество советов, зачастую противоречивых, о том, как «заставить ребенка спать всю ночь», и о том, «что лучше для ребенка». Одни эксперты пропагандируют кормление и сон «по требованию» ребенка, другие выступают за жесткий режим во всем. Совместный сон, слинги, грудное вскармливание, метод *cry it out* (когда ребенка перед сном оставляют проплакаться в своей кроватке) — приверженцы всех этих идей превращают свои принципы едва ли не в новую религию, обосновывая их применение жизненной необходимостью для здоровья и благополучия младенца.

Причина того, что родители не знают, что делать с детским сном, кроется вовсе не в недостатке информации. Информации как раз полным-полно: в интернете, на книжных полках, любой может взять и ознакомиться. Многие родители только этим и занимаются. Они читают. Много читают. Я сама была именно такой мамой! Сложность в том, что вся эта информация

непоследовательна, она не дает ясного понимания того, как лучше всего организовать режим сна ребенка или помочь ему спокойно спать до утра. Авторы книг, блогов или журнальных статей уверенно делятся советами, но их мнения порой диаметрально противоположны. В итоге родители пробуют разные подходы, которые не всегда оказываются эффективны, и начинают перескакивать с одной системы на другую, потому что ни одна не убеждает их окончательно. Так происходит потому, что в вопросах детского сна научное знание еще не успело перейти в разряд общеизвестных истин.

Настало время привести наши представления о детском сне в соответствие с новейшими открытиями науки. Мне невольно вспоминается история развития гигиены. Долгое время мы не знали причин многих болезней, потому что бактерии невозможно увидеть невооруженным глазом! Еще 200 лет назад люди думали, что мыться водой вредно, потому что вода считалась грязной и опасной! Но теперь благодаря научному и технологическому прогрессу мы знаем, что бактерии способны вызывать различные заболевания и что регулярное мытье рук может предотвратить болезни. Знание — сила!

Эта книга вооружит вас знанием, и вы сможете помочь своему ребенку спокойно спать по ночам. Моя программа основана на фактах биологии и научных открытиях последних 50 лет в области изучения циркадных ритмов и сна. Работа в лаборатории Майкла Янга позволила мне изучить и осмыслить огромный массив данных о человеческом сне, которые проясняют определенные аспекты его регуляции. Единственное, что нам необходимо сделать, — перевести эти данные в плоскость повседневной жизни. Хорошая новость: это очень просто.

Чтобы научить ребенка спокойно спать, вам понадобится два ингредиента: правильный подход и дисциплина. Но почему именно моя

Чтобы научить ребенка спокойно спать, вам понадобится два ингредиента: правильный подход и дисциплина.

методика чудесным образом поможет вам наладить режим жизни ребенка и сделать так, чтобы он спокойно спал до самого утра? В отличие от других подходов, которые в худшем случае основываются на частном мнении отдельных людей, а в лучшем — на представлениях педиатров о здоровье, моя программа зиждется на основополагающих биологических фактах, касающихся работы тела и мозга человека. Ученым удалось открыть важные секреты происходящих внутри нас процессов, и многие из них с нами уже много миллионов лет. Я просто делаю следующий шаг и применяю эти секреты к детскому сну.

Чтобы установить стабильный режим сна у младенца, нам необходимо всего лишь обратиться к этим научным знаниям. На сон в основном влияют два фактора: внешние условия (особенно свет) и наше поведение перед сном — вместе они оказывают воздействие на длительность и качество сна. Я отбираю наиболее важные научные данные и на их основе формулирую советы, которым несложно следовать, а еще помогаю родителям укрепить дисциплину, ведь это самый важный инструмент в обучении самостоятельному засыпанию.

Стоит вам понять научную подоплеку и методологию моей программы, как вы сами увидите, почему она может стать ключом к длительному спокойному ночному сну для вас и вашего малыша.

Что нам известно о сне

Наша лаборатория изучает циркадные ритмы и сон, и мой научный руководитель Майкл Янг в 2017 году получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине за многолетнее и плодотворное изучение именно этих процессов. 35 лет назад Янг и команда его коллег-исследователей открыли гены, регулирующие различные аспекты поведения в рамках циркадного цикла у плодовых мушек дрозофил (*Drosophila melanogaster*), в том

числе продолжительность и время сна. В течение долгих лет наша лаборатория активно участвовала в воссоздании подробной картины участия молекулярных механизмов в формировании режима сна.

Одним из самых поразительных открытий лаборатории стало то, что гены, регулирующие сон, имеются у всех животных — и даже растений — на Земле. По сути, эти гены прошли долгий путь эволюции для того, чтобы приспособиться к вращению планеты вокруг своей оси и ее обращению вокруг Солнца. Их называют часовыми, и они функционируют в большинстве клеток нашего тела. Каким же образом наши биологические часы определяют время? За поддержание правильного ритма в организме отвечает специальная область мозга, которую называют супрахиазматическим, или надперекрестным, ядром. Она же получила прозвище «контрольные часы» организма. Часовые гены в этих контрольных часах сообщают всем клеткам нашего организма, который час, регулируя наши физиологические процессы и поведение. И сон не является исключением.

Одним из самых поразительных открытий лаборатории стало то, что гены, регулирующие сон, имеются у всех животных — и даже растений — на Земле.

Особенно интересно в вопросе регулирования сна (и взрослых, и детей) воздействие света на эти контрольные часы. Они синхронизируются с циклом света/темноты посредством особых клеток сетчатки глаза, которые передают мозгу информацию о текущем времени суток. Подобная подстройка внутренних часов под внешние обстоятельства происходит и у детей — они даже более чувствительны к свету, чем взрослые. Таким образом, важная часть моей методики связана с контролем освещения в спальне ребенка. В разделе «Теория сна» я более подробно расскажу о различных факторах, влияющих на наш сон, которые я учла в своей программе.

О важности режима сна

Когда родилась моя первая дочь, а программа, с которой вы сейчас знакомитесь, еще не была создана, меня с головой накрыло самыми противоречивыми сведениями, доступными молодым родителям. Мы наняли для Лии няню, очень милую русскую женщину по имени Надя (имя я изменила в целях сохранения конфиденциальности). Она присматривала за малышкой, пока я была на работе. Надя начала с нами работать, когда Лии исполнилось три месяца. В то время дневной и вечерний сон у Лии все еще наступал довольно непредсказуемо, и я не была уверена, что ребенку необходимо навязывать распорядок дня. Когда Надя сказала, что самое важное в жизни младенцев — это строгий режим, мне это не понравилось. Зато теперь я знаю, что она была права на все сто процентов!

Мамы нередко воспринимают попытки наладить режим в жизни своих малышей как нечто противоестественное. Они испытывают беспокойство, когда будят малыша во время дневного сна (вдруг недоспит) или откладывают кормление до определенного времени (вдруг оголодает). Но реальность такова: четкое расписание с самых первых недель жизни ребенка поможет ему — и вам! — понимать, что происходит, что будет дальше и из чего складывается день. Очень важно придерживаться строгого режима: просыпаться и засыпать в одно и то же время. В этой книге я объясню, почему дисциплина настолько важна и почему рутинные и повторяющиеся действия в определенной последовательности приближают нас к цели: помочь ребенку спать всю ночь без пробуждений. Те же принципы применимы и к взрослым, и, если вы будете мягко и естественно претворять в жизнь советы из этой книги, вы значительно улучшите свой собственный сон и сон всех членов семьи. Более того, ваши дети начнут свою жизнь в организованной, спокойной обстановке, позволяющей им хорошо отдыхать, и пронесут этот опыт через более поздние периоды детства во взрослую жизнь.

Будем на связи

Работа с родителями — неотъемлемая часть моей методики. Именно она укрепила мой авторский подход. Без вас, мои лишенные сна клиенты, не было бы этой книги, и, вместо того чтобы рассказывать что-то *вам*, я хотела бы услышать и вас, ведь открытый диалог принесет пользу всем. Я была бы рада узнавать о детском сне от реальных родителей и слышать о том, как моя книга повлияла на их жизнь. Пожалуйста, не стесняйтесь писать мне в социальных сетях или по электронному адресу how.babies.sleep@gmail.com. Дополнительную информацию вы можете найти в моем твиттере (@baby_sleep), а также в профилях на Facebook и в Instagram (@kulalaland), где я публикую ссылки на актуальные статьи, рассказываю о своей методике приучения детей к самостоятельному засыпанию, а также делюсь результатами исследований о сне и циркадном ритме. И наконец, обо мне, моей книге и моем подходе в целом вы можете прочитать www.sofiaaxelrod.com