



Ольга Александрова

врач - сомнолог, автор системы здорового детского сна, мама

# ПОЗИТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА

здоровый  
**СОН**  
и правильный  
**УХОД**

АнтиСпоковедение

Ольга Александрова

**Позитивное воспитание ребенка:  
здоровый сон и правильный уход**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.922.7  
ББК 88.8

**Александрова О.**

Позитивное воспитание ребенка: здоровый сон и правильный уход  
/ О. Александрова — «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-099488-5

Проблемы, связанные с детским сном, воспитанием и развитием малыша волнуют нас с самого его рождения. Но, когда ребенок плохо спит, далеко не каждый родитель начинает бить тревогу и пытается исправить ситуацию. Многие ждут, пока закончатся колики, вырастут все зубы и ожидают этого чудесного «перерастет». Здоровый сон ребенка – это залог благополучного существования всей семьи! Поэтому проблемам нарушения детского сна стоит уделять особое внимание. В этой книге знания, помогающие наладить сон малыша, собраны в четкую понятную пошаговую систему. Кроме того, вы узнаете о позитивном воспитании, о том, как сформировать ведущую роль взрослого по отношению к ребенку. В книге вы найдете подсказки: – как заметить признаки усталости и правильно укладывать малыша спать; – как сформировать у ребенка ассоциации на засыпание, не требующие помощи извне; – как преодолеть ночные страхи и кошмары; – как наладить навык самостоятельного засыпания; – как построить режим ребенка в зависимости от его возраста и многое другое. Каждая глава книги – это ступенька, которая поможет вашей семье наладить сон малыша и начать высыпаться! Книга также издавалась под названием "Здоровый сон: правильный уход за малышом"

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-099488-5

© Александрова О., 2016

© Издательство АСТ, 2016

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	11
Реалистичные ожидания	11
Проблемы, с которыми сталкиваются молодые родители	12
Непоследовательность	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Ольга Александрова**

## **Позитивное воспитание ребенка: здоровый сон и правильный уход**

### **Предисловие**

Многие с удивлением спрашивают: зачем нужна профессиональная помощь в таком простом деле, как укладывание малыша спать? Берешь ребенка, кладешь в кроватку, и он спит. Обычно это говорят главные специалисты по детям – люди, у которых нет детей.

На самом деле половина семей, у которых есть маленькие дети, постоянно задаются вопросами: когда мы наконец начнем спать по ночам, как наладить режим дня, как подготовить ребенка ко сну, как уложить ребенка без груди или укачивания, как научить засыпать самостоятельно?

На форумах для мам отчаянные посты про сон и просьбы о помощи занимают примерно треть всей ленты. И вопросов там, к сожалению, больше, чем ответов. В русскоязычном Интернете очень мало достоверной информации о детском сне. Зато очень много дезинформации, мифов и распространенных ошибочных советов:

- пусть перерастет;
- надо, чтобы устал сильнее, тогда хорошо поспит;
- плохой сон из-за колик, зубов, полнолуния, магнитных бурь;
- заканчивай кормить грудью, тогда начнешь спать и т. д.

И это самые безобидные. Хуже, когда начинают давать медицинские рекомендации, советуют «попить» потенциально опасные и вредные для ребенка медикаменты, которые обладают якобы успокаивающим действием. Но, если ребенок сильно перевозбужден, у него накопилась усталость, его укладывают спать слишком поздно, никакие успокаивающие таблетки не помогут наладить сон.

Когда читаешь ответы на посты о детском сне, возникает ощущение, что малыши повально страдают коликами, плавно перетекающими в «зубы». Конечно, болезненные спазмы кишечника или дискомфорт от прорезающихся зубов могут влиять на сон. Но колики случаются далеко не у всех детей, а появление зубов родители нередко замечают постфактум. Чаще всего реальная причина плохого сна ребенка в другом – в том, что современные родители не обладают знаниями о детском сне, которыми люди владели издревле.

Женщины веками обходились без профессиональной помощи в вопросах детского сна. Знания передавались из поколения в поколение. Не существует генетически запрограммированных способностей укладывать ребенка спать правильно и вовремя. Это система знаний, умений, приемов, которым в семье учились у опытных женщин – мамы, бабушки, старших сестер. Девочка с детства видела, как ребенка пеленают и укачивают, в какое время и как его готовят ко сну, в какой позе малыш лучше засыпает.

Более того, в семьях было, как правило, много детей, и девочка с раннего детства ухаживала за младшими. Она не просто наблюдала за тем, что делают мама и бабушка, но и активно перенимала их опыт. И все это складывалось в единую систему. Когда у женщины рождался свой ребенок, она уже знала все тонкости ухода за младенцем, в том числе и как укладывать его спать.

Но грянул XX век: индустриальная революция, планы, пятилетки. Женщин вынудили выйти на работу наравне с мужчинами. Они уже не могли ухаживать за детьми в полной мере, как это делали их матери и бабушки. Молодая мама проводила с ребенком короткий отпуск –

всего два месяца – и оставляла младенца на попечении государства, в яслях. Именно в XX веке было популярно отделять детей от матерей и воспитывать их в жесткой дисциплине. Советские педагоги советовали не приучать ребенка к рукам, кормить его и укладывать спать по фиксированному режиму, игнорируя индивидуальные потребности малыша. За целый век такого подхода утратились знания и умения, которые раньше передавались из поколения в поколение. Стерлась необходимость ориентироваться на потребности ребенка, а не на генплан государства.

И вот в нашем XXI веке у мамы рождается ребенок. Долгожданный, любимый. Мама чаще всего уже не юная девушка, а достаточно взрослая, уверенная в себе женщина, успешная в работе и в личной жизни. Но когда она берет на руки свой замечательный теплый комочек, теряется, не зная, что с ним делать. Папа тоже в шоке, и, может быть, в большем, чем мама. Семья приезжает домой из роддома с огромным количеством вопросов и в совершенном смятении. Как ребенка кормить? Как уложить его спать? Почему он плачет? А что он хочет?

Когда родителям потребовалась помощь и достоверная информация, стали появляться специалисты, задача которых – восстановить утраченный опыт поколений. Первыми откликнулись профессионалы в области грудного вскармливания, не так давно начали работать и специалисты по детскому сну.

Для меня такой специалист по детскому сну стал просто спасителем. Я обратилась за помощью, когда уже была готова сбежать из дома. (До этого, конечно, лучше не доводить, стоит обращаться пораньше). Я паковала чемоданы и собиралась переезжать в гараж, в лес, куда угодно, лишь бы там спокойно и тихо выспаться. Единственное, что я хотела, – спать! Это было даже не желание, это была навязчивая идея первые 10,5 месяцев жизни моего ребенка.

Когда на моих руках оказалась новорожденная дочь, я тоже не знала, что с ней делать. Я постоянно боялась ошибиться и чем-то ей навредить. Но постепенно приходили навыки, жизнь с новым членом семьи выстраивалась, все получалось легче и быстрее. Все, кроме сна.

Я прислушивалась к вредным советам, которые поступали из разных источников, потому что не обладала достоверными и системными знаниями. Сейчас я понимаю, что все могло быть гораздо лучше. Я могла бы избежать ошибок, которые привели меня к печальным мыслям о том, что радость материнства – это PR и пропаганда увеличения рождаемости. Не может быть никакой радости, если ты не спишь уже много месяцев!

До четырех месяцев дочка спала в соответствии со своей возрастной нормой, просыпалась 3–4 раза за ночь, чтобы поесть, и быстро засыпала на груди. Правда, о том, что для малышей нормально – просыпаться несколько раз, чтобы покушать, я узнала гораздо позже. Тогда и три пробуждения за ночь казались мне слишком частыми. А в четыре месяца случился полный крах сна и надежд на светлое будущее. Только-только дочка начала спать 4–5 часов, не просыпаясь, как буквально в одну ночь «все сломалось». (Эту фразу я теперь часто слышу на консультациях и тренингах, которые веду.)

*«До 4 месяцев сон ребенка был идеальным: засыпала дочка быстро, просыпалась 1 раз за ночь, что практически не беспокоило. После 4 месяцев малышку как будто подменили: засыпать стали с криками и долго, просыпаться стали каждые полчаса-час начиная с укладывания на ночь. Днем ребенок тоже стал спать очень плохо, свою норму явно не выспали, от этого дочка могла весь день капризничать, быть всем недовольной. Что я только не перепробовала, все советы бабушек, знакомых, людей из Интернета, но все было бесполезно, положительной динамики не наблюдалось».*

*Валентина, мама Евы, 8,5 месяцев*

С четырех месяцев моя малышка будила нас каждый час (знаете себя?). Для меня это был шок. Если вы читаете мою книгу, то наверняка представляете себе, что такое сон урывками – пытка, достойная застенков гестапо. Причем требовалось не просто проснуться, а встать, покормить и потом интенсивно укачивать несколько килограммов на руках. Затем ювелирно, с точностью сапера переложить спящего ребенка в кроватку. Часто получалось не с первого раза и даже не со второго, и переключивание растягивалось на 20–30 минут. И так каждую ночь: полчаса укачиваний, переключивание и час сна. Несколько месяцев.

Почему я тогда не начала практиковать совместный сон, чтобы не вставать на каждое кормление? Кормила бы лежа, не вставая и не переключивая по идейным соображениям. Да-да, все те же вредные советы из серии «ребенок должен спать только в своей кроватке, и никак иначе». И только через несколько месяцев я поняла, что ребенок и его мама никому ничего не должны.

Я стала мамой-зомби. Кто такая мама-зомби? Представьте себе настоящего зомби из фильма ужасов. Примерно то же самое. Это молодая мама, которая не высыпается уже несколько месяцев. У нее стеклянный взгляд, темные круги под глазами, бледное лицо и невымытые волосы, собранные в хвостик. На прическу, макияж, маникюр, не говоря уже о педикюре, у мамы-зомби нет ни времени, ни сил, ни желания. Она ничего не хочет, не улыбается, выражение лица – покер фейс. Позитив, радость материнства, приятные вечера с мужем? О чем вы! У мамы-зомби только одно желание. Да, то самое, – поспать.

Мой ребенок тоже не высыпался. Я искренне думала, что дочка с рождения очень серьезный человек, потому что улыбкой она нас баловала нечасто. Зато капризами, слезами по пустякам и без причины – постоянно. Она почти не слезала с ручек, не играла сама, не могла сосредоточиться на чем-то. Надо было все время ходить с ней по дому и придумывать новые развлечения. Недосып, капризы, слезы и постоянная необходимость чем-то увлечь малышку, чтобы она не плакала, вызывали раздражение и желание «уволиться» с этой работы. А осознание, что с этой работы уволиться невозможно, нельзя даже уйти в отпуск, приводило в отчаяние.

И вот я, мама-зомби, иду с коляской и размышляю. Пора что-то менять. Очевидно, что и колики, и зубы уже совершенно ни при чем. Может, дело не в ребенке, а во мне? Что я делаю не так? Десятки вопросов, на которые нужно найти ответы.

Я начала искать информацию. Ее оказалось немного, да и советы на разных сайтах противоречили друг другу. Но наконец я вышла на сайт о детском сне. Качая коляску, урывками по 15–20 минут я читала, а затем и внедряла новые знания в нашу жизнь. Через некоторое время появились первые улучшения. Как только я наладила ритм сна и бодрствования, прекратились беспричинные истерики. Как только я перестала прислушиваться к вредным советам из серии «дай ребенку устать посильнее – лучше поспит», укладываться стало проще.

Но, к сожалению, информация без целостной структуры, без четкой системы не работает на 100 %, потому что сон ребенка нельзя восстановить разрозненными приемами. Это не кнопки, рычажки и винтики – подкрутил, и все наладилось. Сон ребенка – это комплексная система, пирамидка из трех важных колец, которую нужно собирать от большого кольца к меньшему. Я собрала первое колечко, и жить стало немного легче. Первый успех вдохновил меня идти дальше. Возникла уверенность, что знания необходимы, благодаря их применению происходят изменения. Единственное, о чем я жалею, – что не начала искать информацию и менять ситуацию раньше. Столько месяцев жить в состоянии зомби! Ребенок ведь тоже не высыпался, вся семья страдала.

Через 10,5 месяцев после рождения дочки я обратилась за профессиональной помощью, чтобы наладить сон своего ребенка. Сказать, что после этого моя жизнь изменилась, – ничего не сказать! У меня появилось время! Мое собственное время! И не важно, что в эти драгоценные часы я готовила еду или стирала. Любые занятия казались мне праздником по сравнению



с бесконечным качанием коляски. А в один из вечеров мы с мужем даже посмотрели вместе фильм. Целиком. Этот день вписан в нашу семейную историю как легендарный.

Когда мы начали высыпаться, появились и силы, и желание жить. И не только жить, но и работать. Именно тогда я и решила заниматься детским сном профессионально.

Я поняла, что хочу помогать мамам, которые, как и я, попали в сложную или катастрофическую ситуацию недосыпа. Обычно женщины остаются с этой проблемой один на один. Не всегда им помогают папы или бабушки, не у всех есть няня. Они не знают, к кому обратиться, где искать информацию, чьим рекомендациям можно доверять. Более того, зачастую у них нет времени и сил собирать информацию по крупицам с различных ресурсов, сопоставлять данные и выбирать подходящий вариант. Я решила, что должна свести все достоверные сведения о детском сне в работающую, четкую и понятную систему.

К счастью, я врач. Окончила Российский государственный медицинский университет по специальности «лечебное дело», клиническую ординатуру, поэтому у меня была возможность заняться детским сном на научном уровне. Я прошла обучение по сомнологии в Первом Московском Медицинском университете им. И. М. Сеченова. Затем, чтобы писать и вести эффективные, результативные тренинги, освоила профессию тренера. Сейчас, когда у меня за плечами опыт индивидуального консультирования, семинаров, тренингов, я поняла, что знания по детскому сну необходимо распространять в большем масштабе, потому что чуть ли не каждая вторая семья сталкивается с проблемами сна у ребенка. Я надеюсь, что эта книга станет для вас полезным практическим руководством и поможет улучшить сон вашего малыша. Или по крайней мере будет первым шагом на этом пути.

Моя миссия, мое призвание – сделать так, чтобы каждый ребенок начал хорошо спать, чтобы в каждую семью пришел здоровый сон! Для меня большое счастье получать письма от мам, в которых они рассказывают, насколько изменилась их жизнь после того, как они начали высыпаться.

*«Мой сын научился засыпать самостоятельно и спать сам и подолгу. Стал здоровее и счастливее. Это для меня самое главное!»*

*Мама (т. е. Я) стала более адекватная, занялась своими делами. По вечерам работаю, отдыхаю, занимаюсь собой, мужем. Сама стала лучше себя чувствовать, появились силы. Начала проходить обучение по нескольким направлениям, вышла на работу, и все благодаря выстроенному режиму и нормальному сну!»*

*Гульсум, мама Альт айра, 7 месяцев*

Одним может показаться, что наладить сон ребенка – это очень просто. Обычно так думают те, у кого нет детей, или те, кто никогда не сталкивался с проблемами детского сна. Другие рассчитывают на волшебную кнопку: нажму – и все само наладится. Третьи предпочитают просто ждать. Год, два, три – копить часы и дни недополученного сна. Четвертым может показаться, что наладить сон ребенка, – это очень сложно: потребуются недоступные пониманию знания и невероятное количество времени.

Волшебной кнопки нет – это плохая новость. Хорошая новость: есть система знаний, которая поможет вам наладить сон ребенка.

Когда мы перестаем практиковать неработающие методы и вводим новые привычки, происходят первые изменения. Когда знания постепенно выстраиваются в систему, мы замечаем долгожданные улучшения. Когда одни и те же действия повторяются изо дня в день, становясь привычными для нашей семьи, появляется устойчивый результат.

Все на самом деле совсем не сложно. Самое трудное – это решиться, начать действовать. Волшебной кнопки нет, зато есть накопленный бесценный опыт по детскому сну, он собран в этой книге, выстроен в понятную и, главное, результативную систему.

Благодаря книге вы получите знания, как шаг за шагом наладить сон своего ребенка. Домашние задания, предложенные на ее страницах, помогут применить новую информацию на практике. Мало знать и уметь – надо делать, тогда появится результат.

*«Без домашних заданий, я думаю, мне было бы сложнее все осуществить, т. к., записывая, сравнивая, анализируя данные, начинаешь глубже вникать, осознавать, понимать, извлекать полезное для себя, ответственнее подходишь к решению проблемы».*

*Наталья, мама Катюши, 1 год и 6 месяцев*

Наладить сон ребенка возможно – я в этом уверена. Получилось у меня, у сотен людей, которые обращались за консультацией, проходили мои тренинги по детскому сну и слушали вебинары, – получится и у вас. Самое главное – делать и не слушать вредные советы. Надо начать действовать уже сегодня, потому что каждый день, каждый час сна для ребенка безгранично важны. Свой недополученный час сна малыш не сможет отоспать потом. Недосып накапливается, превращаясь в потерянные часы, дни и недели сна. Поэтому начинайте читать, действовать, налаживать сон своего ребенка уже сегодня. И у вас получится!

Книга построена, как тренинг, информация дается именно в такой последовательности, в которой ее надо читать и внедрять. Поэтому, прошу вас, справьтесь с соблазном сразу перейти к главе, в которой описано решение какой-то конкретной проблемы. Чтобы наладить сон, нужно собрать всю пирамидку, а не отдельные ее части. А начинать любое дело надо с мотивации.

## **Глава 1**

### **Проблемы со сном и от чего зависит успех их решения?**

#### **Реалистичные ожидания**

Почему молодой маме тяжело, когда она сталкивается с проблемами сна своего ребенка? Во многом это связано с ее ожиданиями. Женщина ждет сына или дочку, ходит на курсы для беременных, в бассейн, на йогу. Обсуждает с подругами анализы, врачей, роддома, пол ребенка, приданое для малыша. Будущая мама озабочена предстоящими родами, жизнь после них кажется ей далекой, нереальной, в розовом цвете. Родится малыш, замечательный новый человек, его положат ей на руки, он будет тихонечко лежать и улыбаться. Всей семьей, счастливые, полные сил, они приедут домой, где все уже готово для встречи новорожденного. Она положит кроху в кроватку, и он будет спать всю ночь.

Будущая мама, конечно же, слышала, что есть дети, которые не спят и все время плачут. «У всех не спят, а у нас будет», – думает она. Ее не смущают рассказы подруг, опытных борцов за сон, о том, что дети спят по-разному: одни – всю ночь с рождения, другие – в соответствии с возрастом, а значит, просыпаются несколько раз за ночь, третьи путают день и ночь. Многие малыши с самого рождения спят тревожно, часто просыпаются, и это вариант нормы.

Итак, рождается малыш. Первые две недели у него, скорее всего, отличный сон – мама думает: «Ну вот, я же говорила, у всех не спит, а у меня спит». А потом ребенок начинает спать в соответствии со своим возрастом: он просыпается несколько раз за ночь, иногда бодрствует по ночам. Для новорожденного такое поведение нормально: у него еще не сформировались суточные ритмы. А для мамы, которая рассчитывала на непрерывный сон, – это шок. Ожидания не соответствовали реальности.

Опытная мама справилась бы с ситуацией, но часто новорожденный малыш – первый ребенок, которого молодые родители держат на руках, он не похож на карапуза из рекламы, пухлого, розовощекого, тихо лежащего в кроватке и улыбающегося. Настоящий новорожденный выглядит, звучит и ведет себя совсем иначе. Растерянная мама не знает, что с ним делать: как его кормить, как укладывать спать, как успокаивать, если он плачет? И больше всего мама боится сделать что-то не так, поэтому и верит всем советам из Интернета – именно от неуверенности, отсутствия знаний и опыта.

## **Проблемы, с которыми сталкиваются молодые родители**

Чего боятся молодые родители? Больше всего родители, конечно же, боятся плача. Я помню, когда у моей подруги родился первый ребенок, мы встречали ее из роддома. Все приехали домой, и новорожденная девочка начала плакать. Четверо взрослых людей крутились возле этого маленького свертка и не понимали, что делать.

Молодые родители (и их друзья) зачастую паникуют, когда плачет малыш. На самом деле плач – это детский язык. Это единственный способ общения ребенка, малыш таким образом разговаривает, поэтому волноваться не стоит. Лучше прислушивайтесь к плачу своего чада, изучайте его, учитесь определять желания по первым сигналам. Это приходит только с опытом.

Когда я слышала плач своей маленькой дочери, у меня точно так же случались приступы паники и обострялось чувство неуверенности в себе. Молодая мама склонна не доверять себе и своей материнской интуиции, поэтому она теряется от обилия противоречивой информации, которая поступает из многочисленных источников. С одной стороны, кричат, что необходимо раннее закаливание, чтобы ребенок рос здоровым, с другой – говорят, что новорожденного малыша нельзя переохлаждать, оставлять на сквозняке, надо надевать чепчики, рукавички, носочки. В роддоме настоятельно советуют докармливать младенца смесью, а специалисты по грудному вскармливанию рекомендуют обратное. И таких противоречий набирается миллион по каждому вопросу, связанному с уходом за ребенком. Сон не исключение. Сначала мама действует, руководствуясь советами из книги доктора Спока. Этот педагогический бестселлер ей подарила бабушка с настоятельными рекомендациями следовать написанному. Мама укладывает ребенка по жесткому режиму, на руки старается не брать, кормит по часам. Потом она сталкивается с информацией по естественному родительству, где Спок предан анафеме и подробно объяснено, почему нужно делать иначе. Уставшая мама начинает гнездоваться, кормить по требованию, отменяет режим, не спускает малыша с рук, то есть поступает с точностью до наоборот. Просыпается злейший враг хорошего сна – непоследовательность.

## Непоследовательность

Нет правильного или неправильного пути в родительстве, нет верных или неверных подходов – есть ваш подход, отвечающий потребностям ребенка и всей семьи. Из разных теорий воспитания и ухода за ребенком можно выбрать советы, которые для вашей семьи окажутся оптимальными. Все семьи разные, и все дети разные, поэтому нет ни одного универсального, идеально подходящего всем способа растить и воспитывать детей. В любом подходе самое главное – это последовательность, потому что непоследовательность мешает извлечь пользу из любого метода. Кроме того, непоследовательность путает ребенка, ведь для него очень важна предсказуемость жизни, которая очень успокаивает. Чем более рутинна ваша жизнь, тем скучнее вам, но спокойнее ребенку.

Итак, что же нужно маме в тот момент, когда на нее сыпется огромное количество противоречивых советов? Ей в первую очередь необходима достоверная, четкая и структурированная информация: что делать, как делать, как начинать, в каком направлении двигаться. Причем это должна быть не просто теория детского сна, написанная академическим языком на тысяче страниц, а практические советы, выстроенные в работающую систему. Я знаю, что, когда ребенок плохо спит, у мамы нет времени на ежедневные обязательные дела – принять душ, приготовить обед, – а уж на чтение энциклопедий нет времени и подавно.

Что же происходит, когда женщина бросается из одной крайности в другую: то пеленает, то не пеленает, то предлагает соску, то забирает, то докармливает, то нет? Ни один из способов в итоге не работает, а мама разочаровывается и перестает верить в себя. И это самое плохое, что может случиться, потому что тогда в голове у женщины появляется страшная мысль: «Я все перепробовала, я старалась, но у меня все равно ничего не получается, я плохая мать». Это вторая проблема, с которой мама первенца сталкивается чаще всего: отсутствие веры в себя и в успех любого своего начинания. Когда маме говорят, что вполне реально наладить сон ребенка, она искренне соглашается, подразумевая, что это возможно для соседки, подружки, но не для нее. «У меня все равно ничего не получится», – думает она.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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