

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Доктор
Харви Карп

Детский **СОН**



**Простые решения
для родителей**



Впервые в России

Харви Карп

Детский сон. Простые решения для родителей

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23597795

*Детский сон. Простые решения для родителей / Харви Карп: Альпина нон-фикшн; Москва; 2017
ISBN 978-5-9614-4690-6*

Аннотация

Сон – важнейшее условие правильного развития ребенка. Однако похвастаться идеальным сном своего малыша могут единицы. Известный во всем мире педиатр Харви Карп готов помочь вам решить проблемы со сном всего лишь за неделю. И это самая хорошая новость из всех возможных! На каждый важный период развития, от рождения до пяти лет, у доктора есть простые и при этом удивительно эффективные советы, сочетающие мудрость древних с новейшими достижениями науки. Эта книга – бесценное руководство для тех, кто хочет решить проблемы со сном быстро и без лишних усилий; для всех, кто хочет видеть своего малыша самым счастливым на свете.

Содержание

Благодарности	7
Введение	11
Времена меняются: цели и обещания	16
Глава 1	20
Темная сторона Луны: что происходит, когда мы спим?	22
Сон: факты и мифы	23
Что такое сон?	27
Это делают птицы, это делают пчелы: что дает сон	27
Высокая цена недосыпания	31
Опьянение – или недосып?	34
Удивительные циркадные ритмы – циклы сна-бодрствования	37
Сказка о двух фазах сна – быстром и медленном сне	42
Фаза медленного сна – подробнее о спокойном типе сна	44
Фаза быстрого сна – более подробно о сне со сновидениями/воспоминаниями	48
Детский сон: что у детей так же, а что иначе	50
Маленькие дети видят сны?	55

Назад в реальность – и эпидемия бессонницы	59
Часть I	62
Глава 2	64
Серое вещество: что происходит в сознании у малыша?	65
Темперамент – это море, по которому плывет ваш ребенок	67
Контроль над состоянием – умение быть в гармонии с миром... или отгораживаться от него	70
Способность к обучению – поразительная память малыша	74
Конец ознакомительного фрагмента.	75

Харви Карп

Детский сон. Простые решения для родителей

Переводчик *Мария Жукова*

Редактор *Анастасия Маркелова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректоры *Е. Аксёнова, М. Миловидова, М. Савина*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© The Happiest Baby, Inc., 2004, 2008

© Иллюстрации, Margeaux Lucas, 2008

Book design by Virginia Norey

Published by arrangement with William Morrow, an imprint
of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Альпина нон-фикшн», 2016

*Все права защищены. Произведение предназначено исклю-
чительно для частного использования. Никакая часть элек-
тронного экземпляра данной книги не может быть воспро-
изведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни
было средствами, включая размещение в сети Интернет и*

в корпоративных сетях, для публичного или коллективно-го использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

*** * ***

Посвящается миллионам прекрасных родителей, которые мечтают только об одном: немного подольше поспать. Ваша мечта осуществима.

Благодарности

*Единственное, что стоит украсть, – это
поцелуй у спящего ребенка.*

– Джо Хоулдсворт

Сон – это, безусловно, то, чем мы занимаемся в одиночестве, но для написания книги нужна шумная команда, состоящая из членов семьи, друзей и коллег, которые дарят вдохновение и поддержку.

Я глубоко благодарен Нине – своей второй половине, жене и лучшему другу. Спасибо тебе, дорогая! Мне трудно выразить, сколько значили для меня твоя неизменная любовь и поддержка, мудрые советы и огромное терпение в те ночи и недели, когда меня не было дома. Ты – моя награда в конце каждого дня, и именно благодаря тебе эта книга увидела свет. (И спасибо тебе, Лекси, за твою любовь и энтузиазм.)

Я никогда не смогу в достаточной мере отблагодарить своих родителей, Софи и Джо, за то, что они дали мне образование, которое, как корабль, несло меня по жизни через все закаты и штормы.

Спасибо вам, мои дорогие друзья Лори Дэвид и Барт Торп, за вашу поддержку и неистощимый пыл, с которым вы делаете этот мир лучше (одно растение и одна планета за раз), и спасибо вам, Майя и Дмитрий Вукчевич, за вашу

дружбу.

Привет всем многочисленным кафе Starbucks и Coffee Beans в западной части Лос-Анджелеса, служившим мне кочевым офисом, где звучал белый шум.

Огромная благодарность моей команде, разрабатывающей методику «Самый счастливый младенец»!

Спасибо Нилу Табачнику за настойчивость и хорошие советы, а также Марье Сипке, Шаене Кушман, Келли Ниельсон, Мелиссе Гоулд, Эмили Висе, Раймонду Гарсии и Луизе Титер – за вашу напряженную работу и поддержку нашей важной миссии даже во время моего долгого отсутствия.

А также спасибо тысячам инструкторов, работающих по методу «Самый счастливый младенец» по всей Америке и по всему миру, за вашу веру в мою работу и вашу преданную службу такому большому количеству семей, которым требуется помощь.

Я от всего сердца благодарю и очень ценю невероятно умную и талантливую Лизу Шарки из HarperCollins. Спасибо за вашу дружбу и сочувствие и вашу уверенность в моей работе. И я также отдаю должное вашей невероятной сестре Тине Шарки и ее сыну Чарли Голдштейну! Чарли, твой плач из-за колик, словно зов сирен, позволил мне удачно попасть в компанию твоих невероятных мамы и тети.

Я в долгу и перед всеми остальными членами команды HarperCollins и так же благодарен им, в особенности Эми Бенделл (моему опытному и терпеливому редактору) и Шел-

би Мейзлик. Вы много поработали для того, чтобы этот проект оказался на стартовой площадке, готовым к запуску.

Спасибо моему талантливому учителю Артуру Пармели и всем другим великим педиатрам и специалистам по сну, у которых я имел честь учиться. И спасибо моим коллегам, с которыми я раз в неделю провожу мозговой штурм: Намхи Ли, Гансу Миллеру, Джону Шуманну и Леону Соунсу, – спасибо вам за любовь к знаниям и неизменное вдохновение.

Мой низкий поклон всем моим друзьям и коллегам, которые так щедро тратили свое время, чтобы прочесть эту книгу и дать свои комментарии, включая Арианну Хаффингтон, Агапи Стассинополуса, Джейн Хоникман, Джетту Берниер, Мэтта Голдмана, и докторов Гэри Фрида, Джона Харрингтона, Фрэн Кауфман, Гарольда Коплевича, Рони Лейдермана, Яна Пола, Кайл Пруетт, Люси Пурийер, Харли Ротбарта, Дженнифер Шу, Элисон Блэкели и Дайан Дебровнер.

Наконец я хочу выразить глубочайшую благодарность тысячам детей и родителей, которыми я занимался в течение своей тридцатилетней практики, а также поблагодарить семьи, которые позволили мне наблюдать и снимать своих малышей, и всех тех, кто обращался ко мне в эти годы по телефону, электронной почте и в письмах. Спасибо за то, что открыли ваши сердца и пригласили меня в свою жизнь. Для меня было большой честью стать доверенным лицом в ваших радостях и горестях. Я могу гордиться своей работой, если я помог хоть некоторым из вас спать немного дольше... чув-

ствовать себя более умелыми... и растить более здоровых и счастливых детей. Ваша вера в меня и доверие к тому, что я делаю, были моей самой лучшей наградой!

Введение

Маленькие дети спать не дают, а с большими сам не уснешь.

– Народная мудрость



Ваше сердце наполняется любовью и умилением, когда вы укачиваете своего ребенка... а остаток ночи он сводит вас с ума? Каждый вечер ваш дом становится полем боя, потому что малыш крутится и вертится в кроватке, наотрез отказываясь спать?

Материнство или отцовство – самое удивительное из всего, что когда-либо случалось с вами. Но, если ребенок плохо спит, это удар для вас, и двойной. Потому как:

– вы чувствуете, что не справляетесь с материнскими (или отцовскими) обязанностями;

– плюс к этому вы полностью измождены.

А-ах... поспать бы!

Для большинства молодых мамочек полноценный ночной сон – сродни миражу в пустыне. Неудивительно, что проблемы со сном занимают первое место в рейтинге родительских жалоб.

И это относится не только к грудничкам. Треть начинающих ходить малышей отказываются ложиться спать вовремя, а половина все равно просыпается ночью как минимум раз (один из десяти детей просыпается два раза за ночь... а то и чаще!). В результате опроса, проведенного в 2004 году Американским национальным фондом по проблемам сна, выяснилось, что миллионы родителей спят менее шести часов в сутки (у каждого пятого опрошенного были дети младенческого возраста, а у каждого восьмого дети в возрасте от года до пяти лет).

Измотанные родители зачастую начинают переедать, ссориться, становятся жертвами несчастных случаев, болеют, нервничают и даже впадают в депрессию. И подобно камню, брошенному в озеро и поднимающему волну, усталость может повлечь за собой волну тревожных вопросов:

- **Я прививаю своему ребенку неправильные привычки?**
- **Если я дам ребенку «выплакаться», это отразится на его психике?**
- **Нам следует строго соблюдать режим дня?**

- **Это когда-нибудь закончится?**

Современным молодым родителям недостает опыта общения с маленькими детьми – поразительно, но до рождения собственных детей многие ни разу в жизни даже не *прикаса-лись* к младенцу! Поэтому они ищут ответы в многочисленных пособиях по проблемам сна, которые стоят на полках в книжных магазинах. (Из всех книг для родителей, появившихся на полках и пропавших из продажи за последние двадцать лет, пособий по сну было больше всего.)

Тем не менее эти пособия часто *вводят родителей в заблуждение* и запутывают еще больше:

- **Берите ребенка на руки... но не балуйте!**
- **Пеленайте ребенка... но не формируйте зависимость!**
- **Любите своего ребенка... но закрывайте дверь в детскую – и пусть плачет, пока не заснет!**

Поэтому неудивительно, что неопытные родители чувствуют себя то профессиональными игроками высшей лиги (в удачные дни), то севшими в лужу неумехами (в прочие дни). И в придачу ко всему этому у большинства современных родителей нет той мощной поддержки, которая была у их прабабушек и прадедушек: большой дружной семьи, готовых помочь соседей, а также девочек-подростков, которые живут поблизости и не прочь посидеть с ребенком.

Но я вас успокою: миллиарды родителей – причем с доисторических времен – с успехом справлялись с этими трудностями, а значит, и вы сможете их преодолеть.

А это подводит меня к самой лучшей новости из возможных: несколько простых идей – сочетание мудрости древних с новейшими достижениями науки – помогут вам решить проблемы со сном у вашего ребенка менее чем за неделю. (Или даже *предотвратить* их совсем!)

Скажите, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой? Ничего, я уже слышал это раньше...

Десять лет назад, когда я презентовал DVD и книгу «Самый счастливый младенец» (The Happiest Baby), родители и даже многие врачи восприняли мою работу с долей скептицизма. Но за прошедшие годы благодаря моим простым идеям миллионы родителей во всем мире научились успокаивать своих беспокойных чад – даже тех, кто страдал от колик, – за несколько минут, а то и быстрее!

Точно так же многих удивили новаторские решения, представленные в моей книге и DVD под названием «Самый счастливый малыш» (The Happiest Toddler). В этой работе я дал ответ на вопрос, который на протяжении столетий ставит родителей в тупик: «Почему начинающие ходить малыши ведут себя так неразумно?» Внезапно в распоряжении родителей появились новые методы, позволяющие пресечь большинство детских истерик. С ними даже те малыши, с которыми не возникает особых проблем, становились более

терпеливыми и контактными – и это всего за несколько дней!

Благодаря своему тридцатилетнему опыту работы с тысячами детей мне удалось найти ряд практических решений, позволяющих справиться со множеством трудностей в неожиданно короткие сроки. И теперь я с радостью представляю вам эти простые, но удивительно эффективные шаги, которые помогут вашему младенцу или малышу постарше спокойно спать всю ночь.

Времена меняются: цели и обещания

Кажется почти невероятным, что шестьдесят лет назад лишь немногие американские мамочки кормили детей грудным молоком. Тысячелетиями женщины держали детей у груди, а потом практически утратили этот навык, необходимый для поддержания жизни.

На развенчание мифа о том, что изготовленное промышленным способом детское питание лучше грудного молока, ушли десятки лет и миллионы долларов, вложенных в общенациональную просветительскую кампанию. Но все эти усилия того стоили. Сегодня женщины по всей стране уверенно кормят грудью своих детей. В результате их дети становятся здоровее... как и сами матери.

Теперь, опровергнув идею о том, что *«искусственное вскармливание лучше грудного молока»*, я должен развенчать и ряд других мифов, связанных со сном, которые столетиями вводили в заблуждение уставших родителей. Как то:

- **Младенцы должны спать в полной тишине... Неверно!**
- **Рисовая каша способствует хорошему сну у младенцев... Неверно!**
- **Все дети начинают спать лучше после достижения трехмесячного возраста... Неверно!**
- **Если пучит животик и мучают колики, дети про-**

сыпаются и нервничают... Неверно!

- **Лучший способ научить ребенка спать – дать ему выплакаться... Неверно!**

Моя цель – заменить эти ошибочные представления новыми, которые позволят вам наладить сон ребенка... и делают его «самым счастливым малышом». Итак, вы узнаете:

- **Почему избаловать младенца невозможно.**
- **Как увеличить продолжительность сна ребенка на час или больше.**
- **Почему ребенок спит лучше, если разбудить его в нужный момент.**
- **Почему белый шум на самом деле оказывает волшебный эффект в любом возрасте, помогая уснуть.**
- **Почему подготовка ребенка ко сну на самом деле начинается... утром.**
- **Какой порядок подготовки ко сну эффективнее всего.**
- **Новый способ обучения сну без слез... под названием «Звездочка мерцает с перерывами».**

И вот что я вам обещаю: вы сможете предотвратить или решить проблемы со сном быстро и полюбовно и при этом вам совсем или почти не придется давать ребенку «выплакаться». Тысячи родителей стали больше спать, используя методы, о которых вы вскоре узнаете. Я уверен, что и у вас

все получится.

Родители шутят, что дети должны рождаться с приложенной к ним инструкцией по уходу и решению проблем. Ну, можно сказать, что теперь она есть! Я мечтаю о том, чтобы благодаря этой «инструкции» мир стал таким, что рассказы об отказывающихся спать детях и уставших родителях можно было бы прочитать только в учебниках по истории и в сказках. И я на самом деле верю, что мои простые идеи помогут вашему малышу спать слаще всех в округе!

Как пользоваться этой книгой

Если вы уже смотрели мои DVD и читали книги, то здесь вы встретите некоторые уже знакомые вам приемы... но на этот раз научитесь адаптировать их непосредственно ко сну. В конце каждой главы есть обзорный раздел, в котором представлены идеи и советы, созданные в рамках методов «Самый счастливый младенец» и «Самый счастливый малыш». Все новые методы, имеющие отношение к проблеме сна, выделены в специальные разделы, чтобы вам было проще их найти.

Читая эту книгу, вы наверняка обратите свое внимание на то, что кое-какая информация упоминается по несколько раз. Дело в том, что, прочитав первую главу, посвященную основным проблемам сна, вы, вероятно, захотите пропустить

несколько страниц и сразу перейти к разделу, в котором описывается нужный вам возраст. Именно поэтому я повторяю основные моменты: чтобы вам не пришлось возвращаться назад в попытке их найти.

Глава 1

Наука сна: погрузимся в глубины



Основные моменты

- Сон восстанавливает силы, улучшает мозговую деятельность, упорядочивает воспоминания, укрепляет иммунитет, помогает снизить вес – и это еще не полный список.
- Недостаток сна затуманивает ясность суждений, мешает принимать решения, приводит к депрессии, автомобильным авариям, болезням сердца и... даже раку.
- Наш день выстраивается вокруг сигналов,

которые подает Природа, – она подсказывает нам, что просыпаться нужно на восходе, а ложиться спать с наступлением темноты. Мозг вырабатывает специальный гормон сна (мелатонин), который отвечает за суточный ритм жизнедеятельности организма.

- Сон состоит из циклов, которые чередуются на протяжении ночи, – фазы с быстрым движением глаз, или фазы быстрого сна (время сновидений и распределения информации по полочкам памяти), и фазы медленного, спокойного сна.

- Дети просыпаются чаще, потому что фазы сна у них короче, чем у взрослых (шестьдесят минут вместо девяноста).

- У младенцев фаза быстрого сна длится в пять раз дольше, что позволяет им раскладывать по папочкам всю полученную днем новую информацию!

*Но каждой ночью мчусь во сне
к далекой сказочной стране...¹
– Роберт Л. Стивенсон*

¹ Перевод Г. К. Седого. – Прим. пер.

Темная сторона Луны: что происходит, когда мы спим?

Если вы похожи на большинство уставших родителей, которых я вижу каждый день, то, как я догадываюсь, у вас сейчас совсем нет желания углубляться в теорию. «Пожалуйста, просто объясните мне, что делать!» – говорите вы.

Поэтому можете пролистать несколько страниц, если вам так хочется. И все же многие утверждают, что благодаря фактической информации об этом удивительном явлении – сне – им удалось полнее осмыслить приведенные в этой книге советы.

Итак, давайте вкратце поговорим о том, что же такое сон.

Сон: факты и мифы

Сон – это противоречие! Мы проводим треть нашей жизни во сне, и тем не менее он кажется чем-то столь же далеким и загадочным, как океанские глубины.

В последние тридцать лет изучением сна занимались многие блестящие ученые. И благодаря их исследованиям развенчано огромное количество заблуждений, существовавших веками. Например:

МИФ 1: Когда вы спите, вы находитесь в бессознательном состоянии.

ФАКТ: Сон – это не кома. Во сне мы способны услышать телефонный звонок или звонок будильника. Некоторые даже разговаривают или ходят. И хотя мы можем спать на самом краю кровати, мы редко с нее падаем.

Волны, издаваемые головным мозгом человека, который пребывает в коме или спит под действием анестезии, очень медленные и слабые, в то время как волны, издаваемые мозгом во время сна, зачастую столь же сильны, что и во время бодрствования!

Это позволяет спящему мозгу видеть сны, упорядочивать и сохранять воспоминания и даже периодически сканиро-

вать пространство, проверяя, все ли в порядке. Именно поэтому мы можем проснуться от запаха дыма или шагов вора-взломщика. *И* именно по этой причине тишина в наших домах *беспокоит* и тревожит многих малышей (они не привыкли к такой тишине, ведь в материнской утробе постоянно слышали шум и покачивались).

МИФ 2: Во время сна тело отдыхает.

ФАКТ: Ваши мышцы могут отдыхать во время сна, но сердце, легкие и печень (и большинство других органов) трудятся по двадцать четыре часа в сутки. Даже мозг активно работает во время фазы быстрого движения глаз.

В редких случаях даже мышцы включаются в работу, когда мы спим! Если детям снятся кошмары, они содрогаются и кричат... несмотря на то, что находятся в фазе глубокого сна.

МИФ 3: Вы или бодрствуете... или спите.

ФАКТ: Вы знаете, что у дельфинов каждый раз спит только одна половина мозга? (Кстати, очень полезный навык для новоиспеченных родителей!) Любопытно, что и у нас зачастую происходит нечто подобное.

Исследователи из Висконсинского университета изучали

работу мозга в момент наступления сильной усталости. Им удалось обнаружить, что часть клеток заснула, в то время как остальные продолжали бодрствовать. У крыс, которых лишали сна, 10 % клеток мозга находились в режиме сна, хотя сами грызуны еще *не спали*.

Такой «микросон» обычно имеет место, если мы слишком долго бодрствуем. Так что, когда вы в следующий раз выдавите детский крем на зубную щетку или бросите грязное белье в мусорное ведро, можете винить в этом уставшие клетки мозга, которые решили передохнуть в то время, как остальная часть вашего мозга по-прежнему выполняет свою работу.

МИФ 4: Рассуждения о том, как важно рано ложиться спать («сон до полуночи»), – не более чем глупые бабушкины сказки.

ФАКТ: Если вы хотите хорошо выглядеть, спите больше! К такому выводу пришли европейские исследователи. Участникам эксперимента давали большую пачку фотографий и предлагали выбрать снимки людей, которые выглядят лучше остальных, из большой пачки фотографий (одни были сфотографированы уставшими, а другие – нет). Участники эксперимента признали хорошо отдохнувших мужчин и женщин наиболее привлекательными.

МИФ 5: Наш суточный цикл составляет двадцать четыре часа.

ФАКТ: Это может показаться вам научной фантастикой, но мозгу не нужны сутки, состоящие из двадцати четырех часов. На самом деле идеальный суточный цикл равен двадцати пяти или двадцати шести часам!

В 1962 году европейские исследователи поместили добровольцев в подземный бункер, полностью изолировав от внешнего мира. Свет снаружи не проникал, часы у них отобрали, так что они не имели никакого представления о времени. У испытуемых вскоре установился суточный цикл, который составлял почти двадцать шесть часов.

Что такое сон?

Никого не нужно учить, как спать... даже младенцев. (Хотя их можно научить тому, когда спать!)

За последние пятьдесят лет с нашим сном произошла одна очень странная вещь: его стало меньше! Продолжительность ночного сна у взрослых в среднем сократилась с восьми часов до почти семи. На самом деле американские центры по контролю заболеваемости сообщают, что 21 % взрослых спит всего шесть часов (а 8 % спят пять часов или меньше!). Это нормально или вредит нам? По правде говоря, неизвестно. Несмотря на то что мы проводим треть нашей жизни во сне, вопросов о нем остается по-прежнему много.

Но благодаря развитию области под названием «медицина сна» мы начинаем понимать, что именно *дает* нам сон и к чему приводит его недостаток.

Это делают птицы, это делают пчелы: что дает сон

Крупные и мелкие животные – от мух до китов – устраиваются поудобнее и спят. Слоны дремлют всего четыре часа, львы спят по двадцать, а овцы – около восьми часов в день! (Интересно, кого считают овцы, когда хотят заснуть?) Почему сон настолько важен для всех?



Во-первых, во сне происходит «дозаправка». Сон восстанавливает живость ума и бодрость тела.

Во-вторых, благодаря сну улучшается здоровье. Как и таинственный витамин S, сон укрепляет клетки, которые борются с инфекциями (именно поэтому подростки часто заболевают после своих ночных бдений); предупреждает депрессию; в два раза снижает количество сердечных заболеваний; помогает похудеть и даже останавливает развитие рака. (Исследователи из Огайо обнаружили, что среди людей, которые спят ночью меньше шести часов, на 50 % больше страдающих от предраковых новообразований в толстой кишке,

чем среди тех, кто спит больше семи часов.)

Ассоциации на сон: что помогает нам уснуть

Большинство животных имеют вполне определенные привычки в том, что касается места сна и позы, в которой они спят.

Гориллы любят устраиваться на мягких ветках и листве, летучие мыши дремлют в пещерах (при этом они висят вниз головой, зацепившись за что-нибудь задними лапами), а большинство людей способны погрузиться в сон только в специфических условиях. Некоторым нужна мягкая кровать, какая-нибудь особенная подушка или же, наоборот, жесткий матрас. Вам, вероятно, необходима полная тишина, в то время как ваш друг может заснуть только при включенном телевизоре.

Все то, что помогает нам отойти ко сну, мы называем ассоциациями на сон, или атрибутами засыпания. И, как вы узнаете из последующих глав, некоторые атрибуты волшебным образом действуют на маленьких детей, а другие приводят к полной катастрофе.

И наконец, во сне ум и тело восстанавливаются и готовятся к следующему дню. Во время сна мозг в буквальном смысле прокручивает события минувшего дня; новый опыт сравнивается с прошлыми воспоминаниями, затем воспоминания пересматриваются и аккуратно раскладываются по пап-

кам для использования в будущем.

Эта реорганизация воспоминаний лежит в основе нашей способности придумывать новые идеи. Неудивительно, что мы говорим «Давайте переспим с этой мыслью и примем решение завтра» или «Утро вечера мудренее». Дело не в том, что вопросы лучше решаются при дневном свете, а в том, что в процессе интенсивной мозговой деятельности во время сна отсеиваются ненужные воспоминания и появляются новые решения, закрепляясь в нашем сознании.

Высокая цена недосыпания

Если у вас есть маленький ребенок, вы уже знаете, как быстро накапливается усталость, когда приходится вставать по несколько раз за ночь. Из-за частых пробуждений мы спим чутко и поверхностно, сокращается продолжительность глубокого сна – того самого восстанавливающего силы сна, который необходим для того, чтобы подготовить тело и разум к новому дню.

Хроническое недосыпание приводит к следующим последствиям:

У нас ухудшается настроение. Мы ноем и жалуемся, мы несчастны и требовательны.

Ухудшается координация. Мы становимся неловкими и неуклюжими, теряем равновесие и чаще попадаем в передраги.

Ухудшается мыслительная деятельность. Мы становимся забывчивыми и часто путаемся.

Ухудшается сопротивляемость организма. Мы набираем вес, и у нас начинаются проблемы со здоровьем – от высыпаний на коже до рака.

Усталость – это очень сильный стресс. К примеру, «морские котики», элитный отряд ВМС США, проходят специальную подготовку на случай пыток – их на длительное вре-

меня лишают сна!

Оглупление: когда ваша голова неожиданно берет отпуск

Вы когда-нибудь видели футболку с надписью «О, боже! Я забыла ребенка в автобусе!»?

Большинство новоиспеченных мам после рождения ребенка (или даже за несколько месяцев до этого) замечают, что в голове у них каша. Многие женщины шутят, что часть их мозга, вероятно, вышла вместе с плацентой, а кормящие мамочки часто жалуются на «молочный мозг». (Ученые высказывают предположения, что этот «отпуск» для памяти является благим подарком Природы, помогающим женщинам забыть о тяготах деторождения.)

А от усталости «туман в голове» только сгущается!

К счастью, мозг у мамочек восстанавливается и возвращается к обычному состоянию... через некоторое время. Голландские ученые выяснили, что скорость мышления остается замедленной в течение нескольких месяцев после родов. Однако, как утверждают австралийские исследователи, спустя несколько лет после рождения ребенка мозг у мамочек работает так же хорошо, как и до беременности (кроме одной проблемы – они не помнят, почему раньше шутки мужа казались им такими смешными).

Мы можем с грехом пополам жить дальше, несмотря на то

что каждую ночь недосыпаем, но нехватка сна накапливается в теле и головном мозге, и в конце концов нам приходится расплачиваться за это — или дополнительными часами сна, или... здоровьем.

Опьянение – или недосып?

Одна знакомая журналистка рассказала мне, что так уставала, став мамой, что однажды, отправившись забирать ребенка из яслей, свернула на парковку, но вместо того, чтобы нажать на тормоз, продолжала жать на газ и врезалась в здание!

Дэвиду Динджесу, известному ученому из университета Пенсильвании, занимающемуся проблемами сна, вероятно, принадлежит своеобразный рекорд по количеству людей, которых он с их согласия лишал сна. Во время одного эксперимента Динджес со своей командой позволял добровольцам спать всего по шесть часов в сутки, а другим дозволялось спать по восемь.

В течение дня ученые каждые два часа тестировали участников эксперимента – проверяли их способность удерживать внимание. Хорошо отдохнувшие участники эксперимента оставались бдительными и внимательно следили за тем, за чем требовалось следить, но у той группы, которая спала всего по шесть часов, внимание все больше рассеивалось, и они все чаще отвлекались. По прошествии двух недель с начала эксперимента продолжительность концентрации внимания недосыпающих участников сравнивалась с теми показателями, которые бывают у пьяных!

Недосыпание точно так же, как и опьянение, приводит к неспособности мыслить трезво, замедленной реакции и проблемам с памятью. Когда вы измождены, вас шатает, вы заикаетесь и растягиваете слова. В самом худшем случае недостаток сна может привести к галлюцинациям.

Не злоупотребляйте кофеином

Вы, вероятно, помните из уроков естествознания, что клетки тела работают на особом топливе под названием АТФ (аденозинтрифосфат). АТФ перерабатывается в клетках головного мозга, оставляя после себя простой аденозин. К концу дня в каждой клетке накапливается столько аденозина, что начинается цепная реакция, вследствие которой в мозге образуется нечто вроде «паутины», и тогда мы теряем концентрацию, а глаза начинают закрываться.

Вот тут на помощь может прийти кофе!

Кофеин не дает мозгу распознавать высокие уровни аденозина, а это, в свою очередь, останавливает передачу сообщения «Мне хочется спать», и таким образом вы чувствуете, что сна у вас ни в одном глазу. Кофеин также способствует выбросу адреналина – обеспечивает небольшую встряску нервной системы. Также повышается уровень дофамина – «естественного» наркотика, благодаря которому у человека создается ощущение, что «все хорошо».

Кофеин может показаться самым легким решением в том случае, когда вам не хватает сна... но будьте осторожны! Он сразу же попадает в материнское молоко и может привести к тому, что ваш ребенок станет раздражительным и дольше не будет спать.

Более того, кофеин остается в организме свыше двенадцати часов (четверть кофеина из чашки кофе, которую вы выпили в полдень, все еще остается у вас в крови в полночь). Это может помешать вам перейти в фазу глубокого сна. А усталость, возникающая от нехватки именно глубокого сна, приведет к тому, что на следующий день вы будете чувствовать себя еще *более* уставшей, раздражительной, впадете в еще большую депрессию, а в результате потребность в кофеине только *увеличится*!

Что я предлагаю? Ограничьте потребление кофе одной чашкой с утра. Если вы устали, попробуйте немного поспать, – это лучше, чем блокировать усталость кофеином (или ему подобными стимуляторами, которые содержатся в чае, коле, энергетических напитках, пищевых добавках или шоколаде).

В 2004 году Американский национальный фонд по проблемам сна инициировал опрос, результаты которого оказались весьма тревожными. Тогда 48 % родителей признались в том, что садятся за руль сонными, а 10 % – что засыпали за рулем.

Удивительные циркадные ритмы – циклы сна-бодрствования

Как вы понимаете, выспаться крайне важно. Но это может быть сложно, если вы часами пытаетесь успокоить плачущего младенца или убедить вашего карапуза, у которого сна ни в одном глазу, отправиться в детскую. Вы раздражены и в таком состоянии вполне можете подумать, что ваш ребенок демонстрирует упрямство и непослушание, но мешать ребенку спать может и биологический фактор: тикающие в нем внутренние часы.

Внутренний хронометр, расположенный в головном мозге, регулирует чередование периодов сна и бодрствования. Если вы немного узнаете о том, что стоит за этим процессом (с научной точки зрения), вы поймете, как помочь ребенку танцевать этот ежедневный танец без сбоев. Так что давайте поподробнее разберем природу этого явления, которое мы называем сном.

Все растения и животные придерживаются определенных ритмов. Цветы раскрываются по утрам и сворачивают лепестки к вечеру. Деревья роняют листву каждую осень, а весной у них появляются почки, из которых потом разворачиваются листочки; медведи каждую зиму впадают в спячку, а как только становится тепло, вылезают из берлог.

Для людей (и большинства других существ, обитающих

на суше) самым важным биологическим ритмом является двадцатичетырехчасовой цикл дня и ночи. Наше тело и мозг подстраиваются под это регулярное чередование света и тьмы изо дня в день на протяжении всей нашей жизни. Ученые называют эти пульсации *циркадными ритмами* (в переводе с латинского – «примерно один день»).

Мы склонны воспринимать циркадные ритмы как должное. Но представьте, какой могла бы быть жизнь без этих внутренних часов, которые синхронизируют нас с солнцем. В один день мы могли бы заснуть в десять часов вечера, когда за окном непроглядная тьма. На следующий день мы уснули бы в час дня, при ярком свете солнца. Мы спали бы пять часов в понедельник и пятнадцать во вторник. Суший хаос!

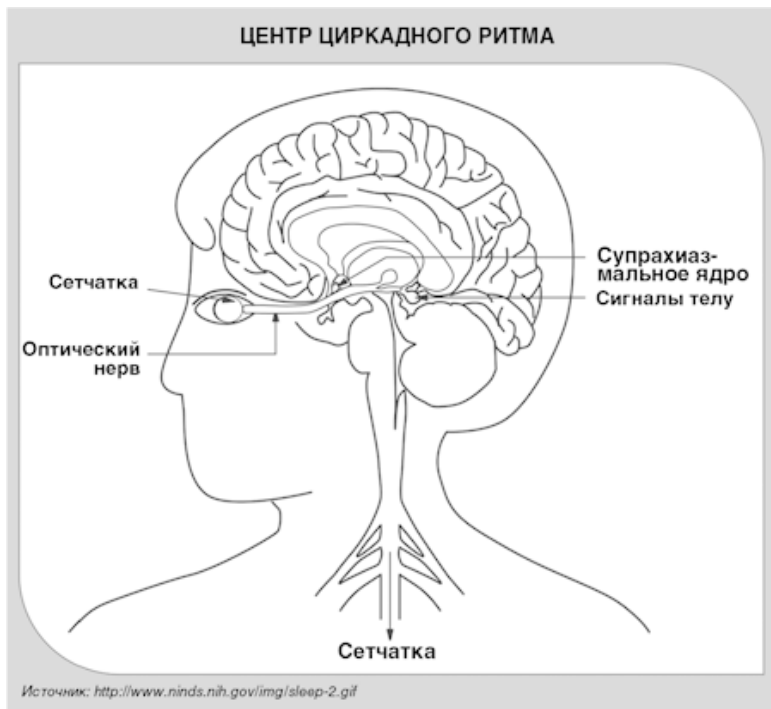
К счастью, циркадные ритмы позволяют нам жить в согласии с солнечными циклами. Этот внутренний ритм напоминает беззвучно тикающие биологические часы, благодаря которым мы просыпаемся на рассвете и каждый вечер ложимся спать. (Мы можем в разное время отправляться на боковую и «вставать и петь», но согласно суточному ритму продолжительность сна и бодрствования в совокупности всегда составляет двадцать четыре часа в сутки.)

Да не будет света

Наши суточные часы регулируют цикл сон – бодрствование посредством мощного сигнала, побуждающего ко сну, –

гормона мелатонина.

Вот как это работает. Когда свет достигает сетчатки (внутренней оболочки глаза), то отправляет сигнал в особую структуру размером не больше булавочной головки, которая находится за глазами. Эта структура является центром наших древних биологических часов и называется супрахиазмальным ядром.



Затем супрахиазмальное ядро отправляет сигнал «сейчас день» в структуру, расположенную глубоко в головном мозге, – крошечный эпифиз, или шишковидную железу, которая покорно прекращает выработку мелатонина. Это продолжается столько времени, сколько светит солнце. Когда становится темно, супрахиазмальное ядро перестает получать световые сигналы и в свою очередь отправляет сообщение «сейчас ночь» в эпифиз, чтобы стимулировать выработку мелатонина, который является естественным снотворным и быстро вызывает сонливость.

Вы уже успели обратить внимание, что главное звено в этой цепи – свет.

Древние греки про сон

Гипнос в греческой мифологии был богом сна. Он был сыном Нюкты (Ночи) и жил в царстве вечной тьмы, далеко от ворот, за которыми поднимается солнце. Каждую ночь он летал по темному небу, даруя сон (даже другим богам).

Согласно древнегреческой мифологии, Гипнос был братом Мома (бога злословия), Немезиды (богини возмездия), Гераса (бога старости) и Танатоса (бога смерти).

И, как вы можете догадаться, Гипнос также был отцом Морфея, бога сновидений. (Матерью Морфея

была Пасифея, богиня видений.)

Морфей мог принимать любой образ в человеческих снах. Его царство располагалось рядом с рекой забвения Летою, его защищали два ужасных чудовища, которые прогоняли всех, кто хотел туда попасть, принимая облик самых потаенных страхов посетителя. (Современная медицина увековечила Морфея в названии одного из самых сильных снотворных – морфина.)

Все вместе члены этой мифической семьи управляли сном и всем, что с ним связано... так сказать, от А до Я.

Даже небольшое количество света (например, уличный фонарь перед окном вашей спальни) может проникнуть через закрытые веки и дать сигнал о том, что пора вставать. Тогда ваше супрахиазмальное ядро отключит выработку мелатонина, что приведет к проблеме с засыпанием.

Именно поэтому людям, живущим на Аляске (где летом день длится двадцать два часа, а зимой столько же длится ночь), трудно наладить режим сна. И по этой же причине яркий свет, который горит у вас дома после наступления темноты (свет от лампы, экрана телевизора или монитора... и даже вашего мобильного телефона), может серьезно нарушить ваш сон.

А после того как мы заснули, циркадные ритмы уступают место другому циклу, который упорядочивает и выстраивает наш сон, – это колебания, подобные «американским горкам», между фазами быстрого и медленного сна.

Сказка о двух фазах сна – быстром и медленном сне

Вы лучше поймете, как спит ваш ребенок, если разберетесь в том, как устроен ваш собственный сон. Так что давайте поподробнее рассмотрим две особые фазы сна, которые по очереди удерживают контроль над нашим мозгом, пока мы спим.

На протяжении столетий люди считали сон долгим, однообразным периодом манящей безмятежности. Но примерно шестьдесят лет назад случайно выяснилось, что это явление гораздо интереснее.

В 1953 году исследователи, изучавшие маленьких детей, обратили внимание на довольно частые движения глаз младенцев под закрытыми веками. (Понаблюдайте за спящим малышом – доставьте себе удовольствие! Вы заметите эти любопытные движения, они то прекращаются, то возобновляются и сопровождаются полуулыбками и учащенным дыханием.)

Это наблюдение послужило одним из первых доказательств того, что сон не является единым непрерывным процессом, длящимся от заката до восхода. Фактически он состоит из двух сменяющихся и очень разных типов сна: фазы быстрого сна (которая также именуется фазой быстрых движений глаз – БДГ-фазой, или REM-фазой), когда глазные

яблоки под веками движутся так, словно мы смотрим видеофильм, и фазы медленного сна (ФМС-фазы, или NREM-фазы), при которой глаза остаются полностью неподвижными.

Когда мы засыпаем, мозг обычно сразу же погружается в фазу медленного сна, чтобы заслуженно отдохнуть. Один цикл длится примерно полтора часа, и за это время мы переходим от легкого (или неглубокого) сна к глубокому, а затем опять возвращаемся к легкому или даже на короткое время просыпаемся. За этим обычно следует фаза быстрого сна, которая продолжается от пяти до двадцати минут; она завершает цикл. На протяжении ночи мозг соединяет вместе от четырех до пяти подобных циклов.

Такая модель представлена на рисунке в виде «гипнограммы». На ней показаны повторяющиеся стадии глубокого и легкого сна из медленной фазы. В первом цикле фаза быстрого сна длится недолго, но ближе к утру ее продолжительность увеличивается, а медленного сна становится меньше. Непосредственно перед пробуждением сон обычно представляет собой быстрый сон, который периодически сменяется легким (именно поэтому мы зачастую ярче всего помним свои сновидения, если нас случайно будят раньше обычного).

ТИПИЧНЫЙ СОН ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА (90-минутные циклы)



Фаза медленного сна – подробнее о спокойном типе сна

Взрослые проводят примерно 85 % ночи в фазе медленного сна (NREM-фазе). Как упоминалось выше, это период сна, во время которого происходит восстановление и укрепление тела и мозга. Фаза медленного сна делится на три стадии – дремота, легкий сон и глубокий сон. Вот что происходит на каждой из стадий.

Стадия 1. Дремота или «клевание носом»

Ах, ваш ум начинает расслабляться. Вы пропускаете что-то в шоу, которое смотрите по телевизору... потом вдруг чувствуете, как легко дернулась ваша голова, и снова пробуждаетесь. Если вас спросят, не заснули ли вы, то вы, вероятно, скажете, что просто замечтались.

Стадия 1 обычно длится от десяти до двадцати минут.

Стадия 2. Неглубокий, или легкий, сон

Вы спите, но с легкостью просыпаетесь, если кто-то позовет вас по имени или потормошит. А проснувшись, вы отдадите себе отчет в том, что спали.

Стадия 2 обычно длится от двадцати до тридцати минут.

Стадия 3. Глубокий, или медленный, сон

Стадия 3 фазы медленного сна (NREM-сна) в наибольшей степени способствует восстановлению: это самый сладкий сон! Вы спите без задних ног. Дыхание медленное и ровное, а лицо и тело расслаблены, но не совершенно безвольны. Поднимите ручку вашего ребенка, когда он находится на стадии 3, и она, вероятно, медленно опустится обратно

на матрас. (В этой фазе медленного сна у некоторых детей и взрослых сильно потеет голова.)

Сон на третьей стадии также называют «медленным» сном, потому что излучаемые головным мозгом волны, которые в момент пробуждения похожи на резкие всплески малой амплитуды, становятся медленными волнообразными колебаниями. Эти волны окатывают головной мозг 1000 раз за ночь, стирая воспоминания дня минувшего и подготавливая разум к новому дню и новым впечатлениям. В этой самой глубокой фазе сна вас трудно поднять, а если вы все-таки проснетесь, вам понадобится минута-другая, чтобы осознать, где вы находитесь.

Пробуждение в 2:00 – это разумно? Да!

Видеомониторинг сна показывает, что на протяжении ночи у нас может быть много «мини-пробуждений». Мы меняем положение, перекидываем подушку или хватаем плюшевого медведя, а затем снова проваливаемся в сон. Это хороший способ избежать пролежней и затекания конечностей.

Короткие пробуждения идут нам на пользу, в том числе и потому, что являются частью... сигнальной системы, заложенной в нас природой.

Только подумайте о наших предках, древних людях. Они жили в пещерах и маленьких поселениях, что делало их уязвимыми – на них могли напасть

ночью. Сон «с одним открытым глазом» оказался бы весьма кстати, но очевидно, что подобное невозможно. Поэтому выбор был сделан в пользу следующего в списке метода выживания: по очереди ненадолго пробуждаться раз в полтора часа, в конце цикла сна.

Поскольку в большой семье все засыпают в разное время, кто-то из членов семьи непременно спал неглубоким сном в каждый отдельно взятый период ночи и таким образом сохранял бдительность на случай вторжения. Такая «очередность» пребывания в фазе легкого сна могла спасти людям жизнь.

Для стадии 3 характерен очень глубокий сон, и именно в этот период уставшие родители могут случайно навалиться всем своим весом на малыша, которого положили к себе в кровать. Однако в этой стадии вы все равно способны проснуться, уловив тревожный сигнал: например, звук пожарной сигнализации или плач ребенка.

Когда вы выходите из стадии глубокого сна, есть вероятность, что часть мозга, отвечающая за управление мышцами, очнется первой, в то время как остальные части все еще остаются в стране грез. Именно в это время проявляются такие странные вещи, как разговоры во сне или ночные страхи. По сути одна часть мозга бодрствует в то время, как остальные глубоко спят.

Стадия 3 обычно длится от двадцати до сорока минут.

Примите к сведению: если каждые два часа вы просыпаетесь от пронзительных криков малыша, после семи часов

такого сна вы будете чувствовать такое же утомление, как если бы проспали не больше четырех. Это объясняется тем, что ваш мозг застревает в *легком* сне. Он просто не получает возможности перейти в глубокий, восстанавливающий сон стадии 3 – фазы медленного сна.

Когда заканчивается стадия 3, мозг медленно возвращается к легкой дремоте. Именно в этот период вы способны уловить все детали, которые выбиваются из привычной обстановки: например, звук проезжающего мотоцикла. Но если все в порядке, то вы обычно снова погружаетесь в сон и потом даже не вспомните, что просыпались.

Фаза быстрого сна – более подробно о сне со сновидениями/воспоминаниями

До 15 % ночи мы проводим в фазе быстрого сна (REM-фазе). Эта фаза – край сновидений и воспоминаний. Во время быстрого сна дыхание неровное, на лице появляются легкие улыбки и гримасы, а мышцы расслаблены и безвольны. Поразительно, что электрическая активность мозга в эти моменты достигает почти такого же уровня, что и во время бодрствования! Тем не менее, несмотря на эту мозговую активность, в фазе быстрого сна мозг уклоняется от большей части своей работы (не слышит, не видит и не отправляет сигналов в мышцы ниже шеи).

Эти изменения позволяют нам сконцентрироваться на

том, что мы видим и слышим *в наших снах*. И, даже если нам снится, что мы умеем летать, мы остаемся в безопасности, потому что команды мозга мышцам – открыть окно и махать крыльями – заблокированы.

Когда фаза быстрого сна заканчивается и сны прекращаются, головной мозг входит в фазу медленного сна, и блокаде, установленной между мозгом и телом, приходит конец. (Именно поэтому человек может ходить во сне в фазе медленного сна, но этого не случается, когда он видит сон о прогулках в быстрой фазе.)

Но фаза быстрого сна – не только праздник сновидений; именно в этой фазе мозг сканирует события минувшего дня, сравнивает их с прошлыми воспоминаниями и раскладывает по папкам памяти.

Фаза быстрого сна – это нечто невероятное. Во время нее нам снятся сны, которые начисто стираются из памяти через несколько секунд после того, как мы проснемся, и тем не менее благодаря этой фазе наши воспоминания закрепляются и сохраняются на всю жизнь!

Фаза быстрого сна длится от пяти до десяти минут во время первого цикла сна, а в последние часы перед пробуждением может достигать тридцати минут.

Детский сон: что у детей так же, а что иначе

Почему же этот урок естествознания так важен для вашей жизни? Ну, если вы подумаете, как все то, что вы узнали, относится ко сну грудничков и детей постарше, то поймете, по какой причине необходимость отправляться в кроватку (и оставаться в ней) зачастую становится для них испытанием.

Конечно, у сна детей и взрослых много общего. Например, и они, и мы:

- зеваем, когда устали;
- попадаем в неприятности, когда измождены;
- предпочитаем спать ночью (да, признаю... для того, чтобы этого добиться, может потребоваться какое-то время);
- у каждого из нас есть предпочтительные ассоциации на сон или атрибуты засыпания (пеленание, белый шум, плюшевый медведь или любимая подушка и мягкое фланелевое постельное белье).

Но между сном взрослых и детей есть и важные отличия. Прежде всего дети проводят во сне намного больше времени. Младенцы набирают от четырнадцати до восемнадцати часов сна в сутки, хотя спят небольшими отрезками на протяжении всего дня и ночи. Где-то между вторым и ше-

стым месяцем жизни дневной сон соединяется в периоды продолжительностью от часа до двух, а ночной длится от шести до десяти часов.



В следующий период жизни, когда ребенок начинает ходить, общая продолжительность суточного сна постепенно снижается и к двум годам составляет одиннадцать – двенадцать часов (вместе с дневным сном, который длится час или

два). А затем, к пяти годам, время сна сокращается до десяти или одиннадцати часов в сутки (без дневного сна).

Кроме того, дети засыпают раньше взрослых. Младенцы отправляются в мир грез между 21:00 и 22:00, а дети в возрасте от полугода до шести лет – между 20:00 и 21:00. (Раньше всего ложатся спать дети в возрасте от полутора до двух лет – они часто укладываются около 20:00.)

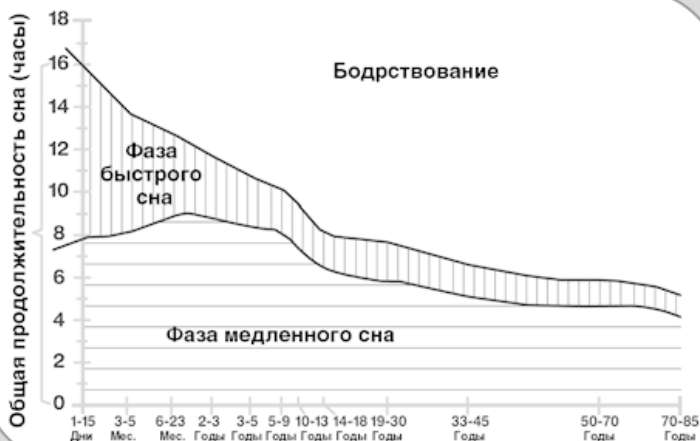
Еще одно важное различие состоит в том, что один цикл сна у взрослых длится полтора часа, в то время как дети проходят этот цикл (от легкого до глубокого сна и опять к легкому с добавлением небольшого количества быстрого сна) всего за шестьдесят минут, как показано на следующем графике.



Эти более короткие циклы будут очень сильно влиять на вашу жизнь. Почему? Потому что ребенок будет возвращаться к очень чуткому – легко прерываемому – сну каждый час. Неудивительно, что маленькие дети так быстро просыпаются из-за несильного голода или зуда в деснах.

Наконец, как показано на графике выше, у взрослого человека комбинация фаз медленного и быстрого сна не такая, как у ребенка. Мы проводим примерно 85 % ночи в фазе восстанавливающего медленного сна, дети же в этой фазе проводят всего 50 % (это когда они могут спать под рефлексом во время баскетбольного матча). Получается, что у детей довольно длительный период, 40–50 % сна, приходится на фазу быстрого сна – фазу сновидений и закрепления воспоминаний (по сравнению примерно с 15 % у взрослых).

ФАЗЫ БЫСТРОГО И МЕДЛЕННОГО СНА В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ



Подготовлено на основании: Roffwarg, HP, et al. Science, 1966; 152:604-619.

Другими словами, фаза быстрого сна у младенцев длится в пять раз дольше, чем у взрослых (8 часов против 1,5 часа). Это дает им достаточное количество времени на то, чтобы просеять суматошные события дня и определить, что отправить в папку воспоминаний, а что забыть.

Нам, взрослым, требуется гораздо меньше быстрого сна, потому, вероятно, что наша жизнь довольно однообразна. Большая часть того, с чем мы сталкиваемся каждый день — например, поиск полки с собачьим кормом в магазине — или не является для нас новым, или просто слишком обыденно

для того, чтобы это запоминать. Но для малышей все является новым и захватывающим. («Ух ты... шляпа! Никогда таких раньше не видел. Ха-ха! В ней мамина голова кажется очень большой!»)

На самом деле мозг у наших маленьких приятелей очень быстро устает от переизбытка впечатлений – ведь им хочется запомнить столько интересных вещей (звук колокольчика на шее у кошки, первое катание на качелях, шум потолочного вентилятора или запах только что испеченного печенья). Неудивительно, что младенцам необходимо спать каждые несколько часов. В отличие от взрослых, которые вначале входят в фазу восстанавливающего силы сна и только затем погружаются в быстрый сон, маленькие дети сразу же ныряют в быструю фазу для обработки полученных впечатлений.

Но какая часть фазы быстрого сна у детей наполнена сновидениями?

Маленькие дети видят сны?

Маленькие дети проводят массу времени в фазе быстрого сна. Поэтому логично предположить, что им должны сниться самые разные захватывающие детские сны, вроде гигантских улыбающихся лиц, собак с огромными языками, лижущих им пальцы на ногах, и груди размером с дирижабль, из которой фонтаном бьет сладкое, теплое молоко.

Конечно, младенцы не умеют разговаривать, поэтому невозможно узнать, что им снится (и видят ли они сны вообще). А как насчет детей постарше?

Психолог Дэвид Фаулкис работает с детьми всех возрастов (от малышей до подростков), пытаясь постичь тайны их сновидений. Дети засыпают у него в лаборатории, а потом он будит их по три раза за ночь – иногда в фазе быстрого сна, а иногда медленного – и просит рассказать о том, что им снилось.

Открытия Фаулкиса удивляют... тем, насколько они неувидительны.

В целом, у незрелых детей незрелые сновидения. Дети младше пяти лет обычно видят статические образы животных или нечеткие, успокаивающие фигуры людей, которые едят или занимаются какими-то другими, самыми обычными делами.

Любопытно, что многие малыши в возрасте до пяти лет думают, будто кто-то магическим образом отправляет сны им в головы или что это делает Бог.

Большинство из нас что-то помнят из детства, начиная примерно с трех-четырёх лет, но самые ранние воспоминания о сновидениях обычно относятся к возрасту шести-семи лет (несмотря на то что мы и в более раннем возрасте немало времени проводили в фазе быстрого сна). Четверть детей младше девяти лет, которых будили в этой фазе, не могли вспомнить, что им снилось.

Почему мы зеваем, когда видим зевающих детей?



Собаки зевают... и кошки, и обезьяны... и даже трехмесячный плод в животе у матери.

В среднем зевок длится от четырех до шести секунд. Мы чаще зеваем, когда устали или когда нам скучно. А если мы пытаемся подавить зевоту, то обычно тут же зеваем снова. Но удивительно другое: мы не знаем, почему зеваем. Это все еще остается загадкой для медицины.

Мы также не понимаем, почему зевота такая заразная. Примерно с четырех лет у нас появляется непреодолимое желание зевнуть, когда кто-то зевает рядом. Однако дети, страдающие аутизмом, являются исключением. Чем тяжелее у ребенка аутизм, тем менее вероятно, что он последует примеру зевающего рядом

человека.

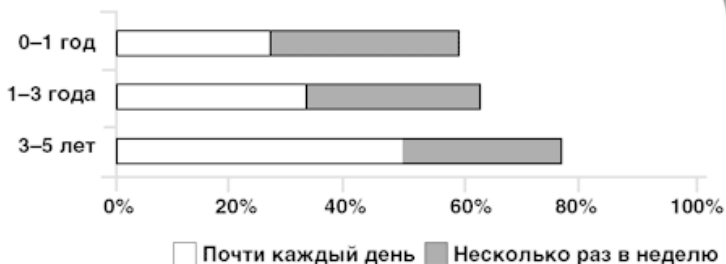
И наконец, детские сновидения – более радостные, чем у взрослых! Фаулкис выяснил, что, в отличие от снов взрослого человека (в которых обычно присутствует враждебность и неприятные события), детские сны окрашены радостными эмоциями.

Назад в реальность – и эпидемия бессонницы

Я надеюсь, что мой краткий экскурс по миру сна был информативным. Понимание циклов и природы этого явления может оказаться полезным, если у вашего ребенка возникнут проблемы со сном. К сожалению, существует большая вероятность их возникновения.

Графики ниже построены на основании опроса, проведенного Американским национальным фондом по проблемам сна в 2004 году. В ходе этого исследования от 60 до 80 % родителей заявили, что у их ребенка как минимум несколько раз в неделю возникают проблемы со сном. Чаще всего родителям приходилось бороться с нежеланием ребенка ложиться спать, а самой большой проблемой оказалось засыпание.

КАК ЧАСТО У ДЕТЕЙ ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ



РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ У ДЕТЕЙ



Если у вас происходит примерно то же самое и вы устали, нервничаете, теряете уверенность в себе, я вас успокою: полноценный сон – не такая уж и далекая цель! И для ее достижения не потребуется прибегать к «жестокости из милосердия» и часами слушать плач ребенка (или плакать самим).

В следующих главах я расскажу о проблемах со сном у детей трех разных возрастов: в первые три месяца жизни, от трех месяцев до года, а также после года и до пяти лет. Вы разберетесь, на самом ли деле у вашего малыша есть проблемы со сном... и если да, я надеюсь убедить вас, что избавиться от них гораздо проще, чем вы думали.

Часть I

Сладкий сон у самых маленьких: от рождения до трех месяцев

Глава 2 посвящена подготовке к безопасному и спокойному сну. Вы узнаете о том, какие удивительные изменения происходят в головном мозге вашего ребенка за первые три месяца жизни и как эти изменения влияют на его сон. Затем мы развенчаем десять главных мифов о детском сне и поговорим о том, сколько ребенок реально может спать в эти первые месяцы, а также рассмотрим один из самых спорных вопросов в области воспитания детей: следует ли брать ребенка к себе в постель? И, наконец, я расскажу, как снизить риск СВДС (синдрома внезапной детской смерти) и удушения во сне.

В главе 3 представлен ряд советов, разработанных в рамках метода «Самый счастливый младенец», которые помогут вам успокоить кричащего малыша... всего за несколько минут (или быстрее). Вы узнаете, как увеличить продолжительность сна, используя 5 *особых приемов*, которые будут вызывать у ребенка *рефлекс успокоения*, а также поймете, почему будить спящего ребенка – совсем не безумие, а очень даже мудрый шаг. Я объясню, как выстроить режим дня, и, на-

конец, расскажу, как наладить сон у недоношенных детей и близнецов.

В главе 4 я дам рекомендации относительно того, как кормить малыша, чтобы он спал немного дольше. Также ознакомлю вас с правилами профилактики заболеваний, которые могут нарушать сон, и объясню, как помочь малышу справиться с кашлем и насморком. Наконец, вы узнаете о главных симптомах послеродовой депрессии (и о том, какие шаги можно предпринять, чтобы ее избежать).

В главе 5 даются ответы на самые распространенные вопросы о сне, которые беспокоят мам и пап.

Глава 2

Самое начало: подготовка к безопасному и спокойному сну



Основные моменты

- Темперамент ребенка отражается на его поведении, когда он бодрствует, а также влияет на его сон.
- Хороший сон зависит от умения ребенка *контролировать свое состояние*, то есть от его способности самостоятельно успокоиться и уснуть, невзирая на свет и шум.
- Новорожденные прекрасно обучаемы, что дает нам возможность быстро научить их спать

лучше и дольше.

- **Мы развенчаем самые распространенные заблуждения о детском сне, и это позволит вам избежать ошибок в попытках наладить сон малыша.**

- **Ваша главная задача – обеспечить безопасность ребенка, в том числе принять меры по предотвращению СВДС и удушения во сне. Именно по этой причине очень рискованно брать ребенка к себе в кровать. Вы поступите разумно, если не будете делать это в первые месяцы его жизни.**

Путь в тысячу миль начинается с первого шага (ребенка).

Адаптированное высказывание Лао-цзы

Серое вещество: что происходит в сознании у малыша?

Почему ребенок вашей подруги засыпает быстро, а ваш кричит всю ночь? Вы что-то делаете неправильно? Ваша подруга – прирожденная мать? А вы совсем ни на что не годитесь?

Нет!

Из этой главы вы узнаете, что каждый ребенок уникален. Некоторым родителям повезло, и их новорожденные дети

отлично спят, несмотря ни на какие раздражители. Но, если у вас чуть более сложный ребенок, добро пожаловать в наш клуб! В эту самую минуту миллионы других лишенных сна мам и пап точно так же, как и вы, ходят взад-вперед по своим комнатам.

Однако это вовсе не означает, что вы обречены месяцами валиться с ног от усталости. В данном разделе вы откроете для себя ряд приемов из методики «Самый счастливый младенец», благодаря которым ваш маленький сурок будет спать как... сурок. Если вы никогда не использовали такой подход, вас наверняка удивит, как просто в большинстве случаев успокоить ребенка и настроить его на спокойный сон. Но и для тех, кто уже знаком с рефлексом успокоения и *5 особыми приемами*, у меня найдется кое-что новенькое. Вы увидите, как известные вам способы соединятся в полноценный метод, который позволит вам без лишних слез научить ребенка лучше спать, начиная аж с недельного возраста (на самом деле!).

Но в первую очередь мы постараемся понять, что происходит в голове у вашего малыша. А для этого нам придется подробно разобрать несколько ключевых характеристик, которые оказывают большое влияние на сон: темперамент, контроль над состоянием и способность к обучению.

Темперамент – это море, по которому плывет ваш ребенок

Какое-то время назад я столкнулся в кофейне с Тией, матерью троих детей. С ней была София, ее красивая и талантливая восемнадцатилетняя дочь. Широко улыбаясь, Тия напомнила мне, как я держал на руках Софию, которой тогда было всего десять дней от роду. Тогда я отметил, что для того, чтобы успокоить эту девочку, придется качать ее дольше и энергичнее, чем других детей. Тия вспомнила и еще кое-что. «Ух ты! – сказал я тогда. – Не удивлюсь, если она полюбит спорт и американские горки, когда вырастет». После этого Тия рассмеялась и объявила, что оба моих пророчества сбылись.

Многое в поведении человека обусловлено наследственностью, то есть достается от мамы с папой. Темперамент ребенка – точно так же, как голубые глаза и вьющиеся волосы, – отчасти явление непредсказуемое: не известно, какая кость выпадет в этой генетической игре. Но отчасти (или в большей степени) харизма ребенка и его осторожность – черты, которые он наследует непосредственно от родителей. Именно поэтому у робких родителей часто рождаются робкие дети, а у эмоциональных получают маленькие перцы чили.

Если честно, то с точностью определить темперамент малыша – как у меня вышло с Софией – удастся нечасто. Но за тридцать лет работы с детьми я заметил, что кое-какие черты личности – или темперамента – можно распознать уже в первые недели жизни.

Темперамент, похожий на спокойное море, помогает малышам легко пережить период младенчества. Такие дети веселые и счастливые, их просто успокоить. Они тихие и кроткие, скорее попискивают, а не кричат, как будто терпеливо говоря: «Мамочка, пожалуйста, дай покушать. Я немного проголодался».

Темпераментом, похожим на беспокойное море, обладают осторожные и чувствительные или, наоборот, живые и энергичные дети. Именно по его вине возникают определенные трудности (колики, частые пробуждения, категорический отказ от пустышки). Это длится до тех пор, пока ребенок не повзрослеет достаточно, чтобы самостоятельно справляться со своей гиперчувствительностью и приливами эмоций.

Осторожные дети плачут, когда вы слишком громко смеетесь, и не желают общаться с бабушкой, если она чересчур надушена. Эти дети с широко раскрытыми глазами прозрачны и чисты, как кристалл. Но, подобно кристаллу, они сверхчувствительны и хрупки. Когда они становятся взрослее, с ними приятно находиться рядом – это творческие, очень тонко чувствующие и восприимчивые натуры. Но в младенчестве они крайне медленно привыкают к новым людям, лег-

ко устают, а если чего-то испугаются, то плачут в три ручья.

Бойкие, энергичные дети очень импульсивны и неуравновешены. Они быстро переходят в крик, да в такой, что стекла звенят, и своим поведением порой напоминают торнадо. А когда искры их раздражения попадают в пороховую бочку взрывного темперамента – БА-БАХ! В младенчестве эти дети с трудом сохраняют равновесие. Но по мере взросления для них все более характерны приливы заразительного смеха, сильное любопытство и неиссякаемая энергия.

Темперамент влияет на поведение вашего ребенка днем и точно так же может создать проблемы в ночное время.

Чувствительные дети часто просыпаются, потому что их беспокоят внешние раздражители (свет, звуки и т. п.) или внутренний дискомфорт (режутся зубы, мучает голод и т. д.). И они могут быть очень разборчивы в плане белого шума, который, по идее, должен помогать им заснуть и крепко спать. Они могут его игнорировать, если он слабый (например, шум океанских волн), или раздражаться, если шум слишком резкий или шипящий (например, шум вентиляторов и фильтров для очистки воздуха).

Живые и энергичные дети расклеиваются, когда очень сильно устают. Такой ребенок кричит, требуя молока... и может продолжать плакать даже после того, как грудь или бутылочка окажутся у него во рту!

Распознав темперамент вашего малыша, вы сумеете понять, почему он ведет себя тем или иным образом и почему

борется со сном. («О, у нее всегда проблемы со сном, когда она у бабушки. В комнате слишком светло». «Ей никак не удастся успокоиться. Начав плакать, она будет кричать час... а затем срыгнет!») Но не беспокойтесь: скоро мы поговорим о конкретных способах наладить сон как у самых робких, так и у самых бойких детей.

Контроль над состоянием – умение быть в гармонии с миром... или отгораживаться от него

– Наблюдать за моим месячным сыном – одно удовольствие, – говорила Бритта. – У Бобби дрожит губка, когда он расстраивается. Он явно пытается сдержать поток слез и может долгое время издавать слабые мяукающие звуки, пока не проиграет это сражение – и тогда держись!

Если темперамент – это море, по которому плывет малыш, то контроль над своим состоянием – это устойчивость (или неустойчивость) лодки.

Может ли ваш малыш продолжать спать, несмотря на легкое чувство голода и шум? Его нервозность всегда выливается в серьезное расстройство или он обычно успокаивается и не плачет... и успокаивается сам?

Это и есть признаки того, насколько малыш контролирует

свое состояние.

В этом контексте слово «состояние» означает уровень активности ребенка (а не его банковский счет). На протяжении дня ребенок пребывает в шести разных состояниях по шкале от наиболее спокойного до самого активного: глубокий сон, легкий сон, дремота, спокойное бодрствование, нервозность и крик. Одна из первых, наиболее важных задач его головного мозга – ровное управление состояниями (а не резкие скачки из одного в другое).

(Обратите внимание, что в центре цепочки состояний упоминается «спокойное бодрствование». В этом волшебном состоянии ребенок задумчив и изучает все, что видит вокруг себя; у него ясный и открытый взгляд, а лицо расслабленное.)

Те, кто умеет самостоятельно успокаиваться, постепенно переходят от сна к бодрствованию, а занервничав, поразительно хорошо успокаиваются... и все сами по себе. А когда вокруг начинает происходить нечто безумное, они используют свою удивительную способность отгораживаться от происходящего, чтобы защитить себя от переизбытка эмоций: отрешенно смотрят перед собой, отворачиваются (как мы делаем во время просмотра фильма ужасов) или просто засыпают.

Однако у некоторых детей (в том числе у многих недоношенных или рожденных от наркоманов) контроль над своим состоянием неустойчивый или недостаточно развитый. Они

часто вздрагивают, и у них возникают проблемы с отключением даже от самых обычных шумов и волнений. Зачастую их крики – своеобразная мольба о помощи: «Пожалуйста... возьмите меня на ручки... мир слишком большой!»

Умные няни уже давно знают, что таких детей нужно обязательно пеленать, успокаивающе шептать им «ш-ш-ш!» и укачивать. Младенцы с плохим контролем над собственным состоянием зависят от нас – мы должны приводить в действие их рефлекс успокоения до тех пор, пока они не станут достаточно большими и не научатся сдерживать слезы сами.

Зная о контроле над состоянием, легко объяснить еще одну загадку: почему многие младенцы больше плачут вечером, примерно в то время, когда люди обычно ужинают (это так называемый «счастливый час»). Младенцы, которые плохо контролируют свое состояние, к концу дня сильно устают от вызывающей возбуждение деятельности (особенно когда их мало держат на ручках и им недостает укачивания и сосания). Они уже не справляются с управлением лодкой и превращаются в слезливых, непоседливых маленьких фурий.

Как контроль над состоянием помогает ребенку продолжать спать

Этот маленький эксперимент показывает, что именно контроль вашего малыша над своим состоянием

является причиной его паразитальной способности «спать где угодно и когда угодно».

Возьмите фонарик и зайдите на цыпочках в комнату к малышу, когда он спит. Пару секунд светите фонариком прямо ему в глаза. Вероятно, он плотнее сожмет закрытые веки, пошевелится и задышит чаще (а может, даже вздрогнет).

Подождите несколько секунд, пока он снова погрузится в сон. Затем еще раз посветите фонариком ему в глаза. Вероятно, он отреагирует так же, как и в прошлый раз, или чуть менее выраженно.

Повторите это несколько раз, и вы увидите нечто очень интересное: после трех или четырех повторов его реакция значительно уменьшится, а если вы проведете эксперимент еще три или четыре раза, то вообще, возможно, будет сведена к нулю. Это признак того, что ребенок хорошо контролирует свое состояние, не позволяя мозгу обращать внимание на свет!

Мозг ребенка, определенно, не «отключается» во время сна. Он по-прежнему работает. И делает все возможное, чтобы игнорировать раздражители. Из этой книги вы узнаете о многих методах, специально разработанных для того, чтобы помочь ребенку улучшить контроль над своим состоянием и научить его отключаться от раздражителей и продолжать спокойно спать.

Не беспокойтесь, если ваш малыш плохо контролирует свое состояние; он это перерастет. Но в таком случае вам как

родителю может потребоваться больше сил на то, чтобы его успокоить и заставить спать. К счастью, есть способы помочь крепко спать даже самому беспокойному малышу. (В следующих двух главах я в подробностях расскажу, как этого добиться.)

Способность к обучению – поразительная память малыша

Вы, вероятно, замечали, как у вашего ребенка дрожит подбородок или косят глаза. Своей координацией движений новорожденные чем-то похожи на пьяных моряков. Хотя плохо развитый контроль над состоянием присущ только некоторым младенцам, у каждого из них недостаточно развит контроль над мышцами. Не у всех животных рождается такое неспособное управлять мышцами потомство. Например, новорожденные жеребята могут бегать уже в первый день жизни. Так почему наши младенцы такие беспомощные?

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.