



Марк Вайсблут

Здоровый сон – счастливый ребенок

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8502179

*Здоровый сон – счастливый ребенок / Марк Вайсблут: Альпина нон-фикшн; Москва; 2014
ISBN 978-5-9614-3583-2*

Аннотация

Что такое здоровый сон и почему он так необходим младенцу? С ответа на этот вопрос начинается мировой бестселлер авторитетного детского доктора Марка Вайсблута. Автор показывает значение сна для здоровья, развития нервной системы, умственного потенциала ребенка и выделяет пять важнейших элементов – общая продолжительность сна; обязательный дневной сон; непрерывность; режим; регулярность. Задача родителей – создать своему ребенку такой режим сна и бодрствования, чтобы он рос здоровым и счастливым. А помочь им в этом призвана методика д-ра Вайсблута, созданная на основе обширной клинической практики, научных исследований и личного опыта.

Содержание

Предисловие	5
Как пользоваться этой книгой	6
Введение	7
Часть I	12
Глава 1	12
Глава 2	18
Здоровый сон	18
Продолжительность дневного и ночного сна	19
Новорожденные и грудные дети первых месяцев жизни	19
Дети более старшего возраста	21
Дневной сон	27
Инерция сна	28
Консолидированный сон	36
Защитные пробуждения	37
Фрагментация сна	37
Сон по графику и время засыпания	38
Организация ночного сна	43
Организация дневного сна	44
Регулярность сна	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Марк Вайсблут

Здоровый сон – счастливый ребенок

Переводчик *Мария Кульнева*

Редактор *Полина Суворова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректоры *М. Миловидова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Сидоренко*

Иллюстрация на обложке *Shutterstock.com*

© Marc Weissbluth 1987, 1999, 2003, 2005

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

* * *

Посвящаю эту книгу Линде Вайсблут

Предисловие

Подруга порекомендовала мне эту книгу, когда моему первому ребенку, Пресли, было семь месяцев. Я еще кормила его грудью, но уже собиралась бросать, по крайней мере, точно готова была отказаться от кормления в четыре часа утра. К тому же мы приучили Пресли засыпать исключительно *на* ком-то. Это было прекрасным оправданием, когда мне самой нужно было поспать, но очень неудобно в загруженные работой дни.

Я проглотила книгу буквально в считанные часы, незамедлительно начала применять идеи автора на практике и получила почти мгновенный результат. Мне особенно понравилось то, что доктор Вайсблут научил меня присматриваться к признакам того, что ребенок готов заснуть, и укладывать его спать до того, как он переутомится. Меня также весьма успокоило объяснение сна как одной из базовых потребностей ребенка. Когда малыш голоден, вы предлагаете ему здоровую пищу. А если он устал, вы должны предложить ему здоровый сон, даже если он не осознает этой потребности или думает, что в этом не нуждается (точно так же, как мои дети обычно не просят у меня на обед овощи!).

Как корреспондент программы «Доброе утро, Америка!» я смогла встретиться и побеседовать с доктором Вайсблутом в рамках серии выпусков, посвященных первому году жизни ребенка. Мне очень повезло, что я познакомилась с ним (да, я воспользовалась своим положением!). Доктор Вайсблут стал для меня источником полезных советов касательно не только сна, но и приучения детей к горшку и дисциплине.

Доктор Вайсблут, спасибо вам за то, что стали моим наставником и другом. Конечно, я не могу сказать, что мои дети никогда не просыпаются по ночам или всегда беспрекословно подчиняются, когда пора ложиться спать. Естественно, у нас бывают свои взлеты и падения, но это неизбежно. Однако у нас есть режим сна, который мы всегда стараемся поддерживать и восстанавливать после путешествий или каких-то иных событий, нарушающих его. Обладать этим и знать, как это работает, действительно очень полезно – особенно когда *вы* боретесь со сном в два часа ночи. Мне симпатична философия доктора Вайсблута, который утверждает, что важнее всего в жизни – хороший отдых семьи. И, к счастью, благодаря этой книге большинство дней (и ночей) нам это удастся!

Синди Кроуфорд

Как пользоваться этой книгой

Если вы еще только ждете ребенка, для обоих родителей, а не только для будущей матери очень важно прочитать введение и главы 1, 2, 4 и 5. Постарайтесь ознакомиться с ними еще до рождения ребенка, потому что, какими бы уставшими вы ни чувствовали себя сейчас, потом вы будете уставать еще больше, и читать что-либо вам будет, мягко говоря, тяжело. Из этих глав вы поймете, почему так ценен здоровый сон, как удовлетворить потребность ребенка в сне, как справиться с его беспокойством и плачем по вечерам и как предотвратить нарушения сна.

Если ребенок уже родился, скорее всего, вы вымотаны, растеряны или и то и другое. Вскоре после родов из-за нехватки сна вы сами можете чувствовать себя, как младенец, неспособной сконцентрироваться и разработать план действий. А если вы кормите грудью, то, вероятно, измучены и физически. Мужьям, которым, несомненно, приходится легче, просто необходимо прочесть разделы этой книги и стать тренерами для своих жен. В первую очередь, даже если ваш ребенок не слишком перевозбуждается и не плачет по вечерам, пожалуйста, прочтите главу 4, потому что время от времени приступы беспокойства возникают у всех детей. После этого переходите к нарушениям сна, описанным в главе 3; вначале прочитайте о проблеме, а потом обратитесь к «Плану действий для измученных родителей». Наконец, прочитайте «План действий для измученных родителей», который идет перед каждой главой, соответствующей возрасту вашего ребенка, и после нее, потому что хронологический возраст может служить лишь примерным ориентиром при нарушениях сна и борьбе с ними. Если ребенок храпит, или дышит во сне ртом, или у него слишком сухая и раздраженная кожа, прочтите соответствующие разделы в главах 10 или 11.

Введение

Почему бы моему ребенку не спать лучше? Откуда в нем столько энергии? Кажется, он вообще никогда не устает; он просто бежит, бежит и бежит, пока не свалится. Я выжата как лимон, и знаю, что он тоже должен утомляться. Конечно, он никогда нормально не спал, даже когда был совсем малюткой. Он постоянно бодрствовал по ночам. Дневной сон? Забудьте! Ну да, он иногда засыпал ненадолго, но только у меня на руках или в машине. Мне просто казалось, что это нормально, потому что какой ребенок захочет спать, когда вокруг столько интересного?! Но мне все равно не хотелось слушать его крики и плач, когда он отказывался укладываться. Но сейчас ему уже два года, и я начинаю уставать от ежевечерних битв. Иногда мне так хочется, чтобы он наконец стал поспокойнее.

Звучит знакомо?

У каждого ребенка бывают моменты, когда что-то идет не так, как ему хочется. Но почему у одних детей они бывают реже и проходят быстрее, чем у других?

Книга «Здоровый сон – счастливый ребенок» объяснит вам, как утомление, вызванное плохим качеством сна, заставляет одних детей чаще выходить из себя и взрываться сильнее остальных. Также вы узнаете, как хроническое утомление может сказаться на школьных успехах вашего ребенка. Книга покажет вам, как вы можете выработать, улучшить и поддерживать его спокойное поведение, привив ему привычку к правильному сну.

Я проведу вас сквозь ночные сумерки и озарю своим факелом наиболее сложные проблемы, которые могут мешать сну вашего ребенка. Первый этап нашего путешествия пройдет по местности, которая может быть незнакома даже опытным родителям. В части первой этой книги «Как спят дети» описывается здоровый сон, нарушения сна и типичные мифы о сне. Мы также вступим на не слишком приятную территорию, которая еще не была исследована, и поговорим об опасных последствиях плохого сна для всей семьи. Вторая часть книги «Как родители могут помочь своим детям научиться спать правильно» – это путеводитель по режимам сна и решению наиболее типичных проблем, возникающих у детей разного возраста. Наконец, в третьей части мы изучим «Прочие нарушения и проблемы сна».

НЕДОСТАТОК СНА ВРЕДЕН ДЛЯ РЕБЕНКА

Нехватку сна можно предотвратить и вылечить.

Когда наше путешествие закончится, вы сможете самостоятельно повести вашего ребенка к правильному сну.

Что я имею в виду под здоровым сном?

Знаете ли вы, как хорошо выспаться по ночам и чувствовать себя отдохнувшим? Я думаю, что знаю. Но иногда я ложусь спать слишком рано, а иногда слишком поздно, а уж мне-то должно быть многое известно о сне! На самом деле никто в точности не знает, как именно программировать хороший сон, чтобы всегда чувствовать себя отдохнувшим. В понимании принципов сна мы еще находимся на уровне Средневековья. Интересно, что во время ранних исследований сна взрослых добровольцев держали в глубоких темных пещерах. Это делалось для того, чтобы природные циклы изменения освещенности не влияли на сон испытуемых и исследователи могли бы без помех изучать, как сон влияет на организм и ощущения человека. Конечно же, сегодня исследователи сна работают в специально оборудованных лабораториях и используют «неправильные» часы, которые опережают реальное время или, наоборот, отстают от него. Таким образом они пытаются узнать, как работают наши биологические ритмы, или «внутренние часы», когда внешние временные подсказки

исключены. Кроме того, проводились исследования на людях, работающих посменно, и на пилотах, которые часто пересекают границы часовых поясов и страдают от синдрома десинхронизации, чтобы узнать, как разница во времени влияет на режим их сна.

Однако режим детского сна никогда не подвергался такому подробному изучению. Конечно, проблема невнимательности экипажа ядерного бомбардировщика, которая вызвана недостатком сна или синдромом десинхронизации, куда серьезнее, чем проблема детских истерик, объясняющаяся утомлением. Однако, если речь идет о вашем ребенке, вы можете с этим и не согласиться!

Я, будучи основателем уникального Центра нарушений сна при Детской мемориальной больнице в Чикаго, изучал как здоровый, так и нарушенный сон у тысяч детей. Я помог сотням семей понять, что режим сна напрямую влияет на поведение их детей и успеваемость в школе. На основании этих исследований, моей 30-летней педиатрической практики и жизни со своими четырьмя сыновьями и двумя внуками я понял, что у вечно не высыпавшихся родителей есть надежда. Обретенные мной знания могут принести пользу и вам, и вашему ребенку. Мои исследования оказались полезными и для меня самого: раньше я думал, что дневной сон – пустая трата времени. Мне хотелось проводить время с детьми, да и прочих дел хватало. И что в результате? Я стал злым и раздражительным от накопившегося недосыпания. Теперь я понимаю, что, когда я сплю столько, сколько мне нужно, в выигрыше оказывается вся моя семья.

Профилактика и лечение нарушенного режима сна у маленьких детей имеют такое большое значение потому, что, будучи неисправленным, он может закрепиться. Автоматической коррекции нарушений не происходит. В данном случае дети не перерастают свои проблемы. Хорошая новость состоит в том, что вредное воздействие нездорового сна обратимо, если родители будут прилагать к этому необходимые усилия. Чем младше ребенок, тем успешнее будут ваши меры по компенсации вредоносного влияния неправильного сна.

Все родители способны *предотвратить* развитие неправильного режима сна у своих детей. Однако начинать нужно рано, внимательно наблюдая за развитием естественного ритма сна и бодрствования у малыша и синхронизируя процесс убаюкивания со временем, когда у него запускается процесс засыпания. Правильный выбор времени означает отсутствие плача. Эта книга рассчитана на обучение родителей тому, как правильно определять такое время и тем самым предотвращать возникновение нарушений сна у детей. Но для этого необходима практика, поэтому, особенно в случае с первым ребенком, не исключены случаи плача при переутомлении малыша.

Исправить нарушения сна сложнее, чем предотвратить их, по той простой причине, что и ребенок, и родители находятся в состоянии стресса от переутомления. Уставший организм ребенка пытается преодолеть это состояние, вырабатывая вещества, оказывающие стимулирующее воздействие. Такая реакция важна с точки зрения выживания, так как первобытному человеку необходимо было убежать, драться или продолжать охоту даже в состоянии переутомления. Такое «второе дыхание» стимулирующей энергии приводит человека в так называемое состояние гипертревожности, которое не дает заснуть или спать на протяжении длительного времени. Именно поэтому переутомившиеся дети кажутся перевозбужденными и не способны легко заснуть или спать подолгу. Но почему они плачут?

Во-первых, сильное переутомление может быть болезненным. Во-вторых, смена уставившегося режима вызывает сильное беспокойство. После первых нескольких месяцев жизни ребенок может протестовать плачем против смены привычного графика; он предпочитает сну продолжение игр с матерью или отцом. Ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок плакал. Но приучение к правильному режиму сна избавит вас от плача в долгосрочной перспективе. Не исключено, что на *начальном* этапе исправление нездоровых привычек

приведет к усилению плача, но со временем он прекратится совсем. А в некоторых случаях обходится и вообще без него.

Как родители могут доверять тому, что они читают в книгах, журналах или Интернете? Сравнивая советы по поводу сна и плача, которые дают разные авторы, спросите у себя, чем они их обосновывают. Я, помимо общей педиатрической практики, которой занимался с 1973 г., проведения и публикации результатов исследований и чтения лекций о детском плаче и нарушениях сна начиная с 1981 г., помогал моей супруге растить наших четырех сыновей.

Весь этот опыт заставил меня прийти к выводу, что режим сна, темперамент и беспокойство или плач у младенцев связаны между собой. А ведь у них эти особенности в основном предопределены биологически. Мои наблюдения подтверждаются и другими исследованиями, поэтому я имею основания для утверждения, что дети уже рождаются с набором переплетенных между собой предрасположенностей или склонностей.

Точно так же, как мы знаем, сколько кальция нужно вашему ребенку для того, чтобы его кости были прочнее, нам известно, насколько важен здоровый сон для развивающегося головного мозга. Дефицит кальция в детстве нарушает развитие костей, но при этом проблема остеопороза может проявиться лишь намного позже, в зрелом возрасте. Поэтому, если у ребенка в рационе не хватает кальция, проблема остается «скрытой», и мгновенно видимое отрицательное влияние отсутствует. Аналогичным образом дефицит сна в детстве может нанести вред развитию нервной системы; эти проблемы также могут оставаться «скрытыми» и проявиться лишь значительно позже. Мне кажется вероятным, что нездоровый режим сна становится одной из причин проблем, связанных со школьным обучением, таких как синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) и отставание в учебе. Я также предполагаю, что хронически утомленные дети превращаются в хронически утомленных взрослых, которые страдают от проблем, не поддающихся измерению: меньшей выносливости, меньшей способности противостоять стрессу, нехватки любопытства, сочувствия, веселости. Суть проста: сон – очень мощный инструмент воздействия на настроение, поведение, трудоспособность и личностные качества.

Один из наиболее маститых исследователей сна в мире, Уильям Демент, в 1967 г. учил меня в Медицинской школе при Стэнфордском университете, что мы существуем в трех основных биологических состояниях: бодрствующем, фазе быстрого сна и фазе медленного сна.

ВНИМАНИЕ

Если ваш ребенок не научится хорошо спать, у него в дальнейшем может развиваться неизлечимая бессонница, и он станет взрослым, страдающим от хронического недосыпания и зависимым от снотворных препаратов.

Хотя все три состояния взаимосвязаны друг с другом, существуют специфические проблемы, характерные для каждого из них.

Согласно доктору Дементу, традиционная медицина обращала внимание только на первое состояние – бодрствование. Его главная мысль состоит в том, что спящий человек является совершенно иным существом, чем бодрствующий. Наши внутренние часы «знают», когда мы должны спать, и соответствующим образом приспособливают наш мозг, температуру тела и уровень гормонов к состоянию сна. В это время мы не реагируем на внешний мир, не думаем и не ощущаем так, как делаем это в состоянии бодрствования. Если

не верите, спросите любую мать шестинедельного младенца, как она чувствует себя, когда встает ночью, чтобы его успокоить!

Существовавшее неправильное понимание «тревожности» и «усыпляющего плача» объясняется неспособностью разделить: 1) *важность хорошего сна, когда мы находимся в биологической фазе сна;* и 2) *важность надежной привязанности, когда мы находимся в биологическом состоянии бодрствования.* Эту неспособность можно понять, потому что большинство детских психологов и психиатров были лишены возможности проводить исследования или получать необходимую подготовку в области преимуществ здорового сна. Они не понимали, что спящий мозг отличается от бодрствующего. Даже сегодня будущие детские врачи получают очень мало знаний по теме сна – в Соединенных Штатах ей отведено всего лишь около пяти часов в трехгодичной учебной программе для педиатров. К сожалению, советы «специалистов», предлагаемые в популярных журналах и книгах, часто отражают этот недостаток знаний.

Из-за принципиальной разницы между спящим и бодрствующим мозгом в этих двух состояниях могут развиваться проблемы различного характера. Когда мозг вступает в биологическую фазу сна, появляются такие проблемы, как ночные кошмары. Они и прочие нарушения сна не могут возникать, когда мозг переходит к фазе бодрствования.

Бодрствуя, мы становимся совершенно иными.

Когда наши дети не спят, мы переживаем из-за таких проблем, как истерики, несогласие, отказ делиться игрушками или хорошо есть. Иногда мы не уверены в том, что между нами и детьми существует правильная эмоциональная связь. Получают ли они достаточно любви? Счастливы ли? Крепко ли привязаны к вам или чувствуют себя неуверенно и испытывают тревогу? То, как именно мы взаимодействуем с нашими детьми во время кормления, купания, одевания и игры, имеет очень большое значение. Концепция тревожности и недостаточной привязанности теряет смысл, когда мозг переключается в состояние сна.

Нам известно, что процесс засыпания и поддержания сна – это приобретаемый навык и что его формирование, или обучение, происходит естественным образом, как обучение ходьбе, если только в этот процесс не вмешиваются родители. Трудности в обучении ходьбе часто возникали в те времена, когда были в моде ходунки, потому что они мешали естественному развитию нормальной походки. Трудности в обучении сну возникают тогда, когда родители не уважают и не защищают естественную периодическую потребность ребенка в сне.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ

Ребенку нужно время на то, чтобы у него развились достаточные силы, координация и равновесие, и тогда он «научится» ходить.

Ребенку нужно время на то, чтобы у него развился ночной сон без перерывов, регулярный и достаточно продолжительный дневной сон и способность самостоятельно успокаиваться, и тогда он «научится» хорошо спать.

Приобретая некоторый опыт, все они ясно понимают, что правильный выбор времени для сна исключает плач!

Молодым родителям для достижения совершенства необходимы практика и терпение. Из-за их неопытности и неустойчивых ритмов сна и бодрствования младенца возможны ситуации, когда временной график сбивается и ребенок болезненно переутомляется. В таких случаях, возможно, он будет плакать. Эта книга научит вас, как поймать волну засыпания,

прежде чем малыш переутомится. *Сделать так, чтобы ребенок не плакал, не означает помочь ему научиться засыпать.*

И это не только материнская задача; отцы тоже играют важную роль в установлении здорового режима сна. Традиционно именно матери всегда страдали от недосыпания, потому что только они вставали к ребенку по ночам. Матери постоянно, и днем и ночью, должны были быть наготове в гораздо большей степени, чем отцы. Если ночью возникали какие-то проблемы, угадайте, кто должен был их решать? Если ребенок плохо спит, угадайте, кто считался в этом виноватым? Я пытался исправить ситуацию, внушая людям, насколько важна – для ребенка, для брака и для семьи – вовлеченность отца.

Эта книга подробно расскажет вам о том, как предотвращать и лечить нарушения сна. В обсуждение профилактических мер включена детальная карта, которая поможет вам решить, насколько кормление грудью и родительская постель важны для предотвращения проблем со сном. Обсуждая лечение, мы сравним различные стратегии: исключение (игнорирование), постепенное исключение (контролируемый плач, проверка и утешение), пробуждения по графику, ритуалы отхода ко сну, дневная коррекция, расслабление и белый шум. Чтобы вам было легче пользоваться этой книгой, в конце каждой главы имеется удобный и доступный «План действий для измученных родителей». Я упоминаю в тексте книги о мужьях, женах, браке и супружеских проблемах исключительно для удобства, но на самом деле принимаю любые партнерские и детско-родительские отношения.

Часть I

Как спят дети

Глава 1

Почему так важен здоровый сон

*Младенцы и дети нежного возраста [могут быть] подвержены... ночной бессоннице.
Авл Корнелий Цельс, 130 г. н. э.*

Детская бессонница и связанные с ней переживания родителей существовали на протяжении многих веков.

У новорожденных здоровый сон возникает как будто очень легко и естественно. Они засыпают и спят без всяких усилий. Однако в первые недели и месяцы жизни, по мере развития мозга, их режим сна тоже меняется и развивается. Такие изменения могут привести к тому, что ребенок «путает день с ночью» – подолгу спит днем и подолгу бодрствует ночью. Это утомительно, но на самом деле постепенно все встает на свои места. В первые недели жизни ребенок, как правило, не испытывает никаких трудностей с засыпанием и сном. Однако по окончании этого периода раннего младенчества родители могут превратить естественные ритмы и режим сна в здоровые привычки ребенка.

Для многих из них оказывается сюрпризом, что эти здоровые привычки *не* формируются автоматически. Сами родители могут помогать или мешать развитию здорового режима сна. Конечно же, полностью измотанный ребенок в конце концов внезапно засыпает – это биологическая необходимость! Однако вряд ли такое явление можно назвать здоровым и полезным, так как чрезмерное утомление (которое часто можно определить по слишком возбужденному поведению ребенка, которое непосредственно предшествует «выключению») мешает нормальному развитию социальных навыков и даже обучению. Не стоит считать, что для ребенка «нормально» становится капризным и раздражительным в конце дня. Хорошо отдохнувшие дети так себя не ведут.

До того как появились электричество, радио, телевидение, компьютеры и связь на больших расстояниях, дети отправлялись спать раньше, чем сегодня. Наша современная привычка поздно ложиться спать, вероятно, не более «естественна», чем устаревшее «естественное» мнение, что чем ребенок толще, тем он здоровее. Общепринятые суждения о том, что является естественным, нормальным или здоровым, не всегда оказываются верными. Кроме того, в отношении ухода за ребенком вам могут казаться более «естественными» методы, применяемые в традиционных культурах. Я имею в виду частые кормления грудью в течение дня и ночи и совместный сон с ребенком, ношение его в слинге или мягком рюкзаке, постоянное пребывание рядом с малышом и реагирование на его запросы.

«ЕСТЕСТВЕННОЕ» ПРОТИВ «НЕЕСТЕСТВЕННОГО»

«Естественное»

У всех детей бывают приступы перевозбуждения и плача.

Эти приступы расстраивают всех родителей.

Все родители стремятся успокоить своих детей.

Чем больше ребенок беспокоится или плачет, тем меньше он спит.

Чем меньше ребенок спит, тем меньше спят родители.

Чем меньше спят родители, тем сложнее им успокоить ребенка.

Родственники и друзья хотят помочь успокоить ребенка, и родители ожидают от них такой помощи.

Кормление грудью и совместный с ребенком сон прекрасно его успокаивают.

«Неестественное»

Урбанистические стимулы (голоса, автомобильные и прочие шумы, походы по магазинам и другие занятия родителей) могут нарушать сон ребенка.

Нахождение в детском учреждении (невозможность уложить ребенка спать, когда он только начинает уставать, или чрезмерная стимуляция) может нарушать сон ребенка.

Социальная изоляция, в результате которой исключительно мать вынуждена успокаивать и укладывать спать ребенка, может вызвать у нее очень сильный стресс.

Напряженный стиль современной жизни означает, что у родителей очень много обязанностей и очень мало времени на их выполнение; иногда они вынуждены брать с собой ребенка, даже если ему пора спать.

Матерям приходится работать вне дома, из-за чего им некогда играть с ребенком и они слишком поздно укладывают его спать.

Отцы или матери тратят много времени на дорогу с работы домой и возвращаются поздно, после чего им хочется еще поиграть с ребенком, и в результате они слишком поздно укладывают его спать.

Дедушки и бабушки нарушают режим сна.

Не для всех семей это оказывается практичным, и даже у тех, кто выбирает такой «естественный» стиль, на процесс могут влиять чрезмерное беспокойство, плач, отказ их ребенка спать или посторонние «неестественные» факторы.

Доктор Кристиан Гийемино, который вместе с доктором Уильямом Дементом основал ведущий мировой журнал, посвященный исследованиям сна, объяснил мне, что его понимание основано на пяти фундаментальных принципах:

1. Спящий мозг – это не то же самое, что отдыхающий мозг.
2. Спящий мозг функционирует не так, как бодрствующий.
3. Деятельность спящего мозга имеет свою цель.
4. Процессу засыпания нужно учиться.
5. Обеспечение развивающегося мозга достаточным количеством сна необходимо для формирования способности к концентрации и более спокойного темперамента.

Сон – это мощный источник питания, благодаря которому наш разум остается активным и в то же время спокойным. Во время ночного и дневного сна происходит перезарядка батарей вашего головного мозга. Сон увеличивает силу мозга так же, как поднятие тяжестей – силу мышц, потому что хороший сон повышает концентрацию внимания и позволяет быть

одновременно физически расслабленным и мысленно собранным. В этом случае ваши способности проявляются по максимуму.

Как вы узнаете из этой книги, учась правильно спать, ребенок учится и *оптимально бодрствовать*. Понимать, что означает оптимальное бодрствование, или оптимальная активность, очень важно, поскольку люди обычно склонны думать просто о сне и бодрствовании. Подобно тому как наш суточный цикл состоит не просто из двух частей – дня и ночи, но также и переходов – утра и вечера, у сна и бодрствования тоже есть свои градации. Уровни сна меняются от глубокого до частичного пробуждения; бодрствование также может быть разным – от полностью активного до дремотного состояния.

Значение оптимального бодрствования трудно переоценить. Если ребенок не получает необходимого ему сна в полном объеме, он может казаться либо полусонным, либо чрезмерно активным. Когда любое из этих состояний продолжается долгое время, результат в любом случае оказывается одинаковым: ребенок с неуравновешенным характером и неконтролируемым поведением, неготовый и неспособный быть довольным собой и извлекать максимум из бесчисленных возможностей для обучения, которые предоставляет ему окружающий мир.

Как мы, ведя активный образ жизни, можем следить за режимом дневного сна и давать ребенку всю свою любовь, когда он отчаянно плачет по ночам? Правда ли, что я могу навредить ребенку, если буду подходить к нему ночью и утешать его? Откуда мне знать, что сон действительно настолько важен? Если мой ребенок плачет, значит, я никудышный родитель? Если он плачет ночью, значит, он чего-то боится?

Эти вопросы задают мне многие родители. Они часто говорят о том, что в статьях и книгах, которые они читают, проповедуются совершенно разные идеи, и поэтому приходят к выводу, что, раз уж в этом вопросе все «так противоречиво», лучше оставить все как есть. Если вам кажется, что ваш ребенок спит плохо, и если вы не согласны с тем, что написано в этой книге, то скажите, когда, по-вашему, наступит улучшение? Через три месяца? Через три года? Если вы прислушиваетесь к мнению профессионала, который говорит вам, что вы должны проводить с ребенком по ночам больше времени, чтобы он чувствовал себя более «спокойно», задайте ему вопрос: «Как я узнаю, что мы на верном пути?» Не стоит ждать до бесконечности. Поразмыслите над тем, что в 1922 г. написал доктор Чарльз Санделл, главный врач детского отделения Больницы им. принца Уэльского в Англии: «По тому, насколько успешно врачу удастся справиться с детской бессонницей, можно судить о его терпении и квалификации». Также он писал: «Неспящий ребенок – позор для того, кто о нем заботится, и свидетельство того, что им были допущены какие-то ошибки в этой заботе». Поэтому не стоит думать, что проблемы, связанные со сном, стали волновать всех только недавно.

Правда заключается в том, что современные исследования сна и бодрствования только подтверждают то, что внимательные практикующие врачи вроде доктора Санделла наблюдали уже более 80 лет назад. Он писал:

Следует категорически противиться искушению укладывать ребенка попозже, чтобы на него могли полюбоваться какие-нибудь родственники, которые поздно приходят в гости, или чтобы няня могла доделать какие-нибудь дела. Сонный ребенок, которому не дают заснуть, находится в *перевозбужденном состоянии*, и его нервная энергия очень быстро истощается; когда наконец его начинают укладывать спать, он оказывается *слишком уставшим для того, чтобы успокоиться...*

Регулярность режима – это один из основных якорей, которые удерживают корабль детского здоровья. Возвращение к режиму даже после короткого его нарушения часто приводит к проявлению ребенком *упрямства и несговорчивости* по отношению к тому, кто за ним ухаживает,

но хотя он может отчаянно протестовать на протяжении нескольких ночей, проявленная родителями *абсолютная твердость, как правило, дает желаемый результат.*

Каждый ребенок уникален. Дети подобны маленьким снежинкам. Они рождаются с набором индивидуальных особенностей, от которых зависит их физическая активность, продолжительность сна и длительность периодов плача. Однако дети различаются и на более тонком уровне. Некоторых понять проще; у них как будто сам по себе вырабатывается предсказуемый график кормлений и сна. Они также обычно меньше плачут и больше спят. Дети, поведение которых следует такому «встроенному» распорядку, проявляющемуся без особых вариаций, в большей степени способны успокаиваться самостоятельно, легче засыпают, а просыпаясь по ночам, чаще могут снова заснуть без чьей-либо помощи. Но не стоит винить себя, если ваш малыш не такой предсказуемый, больше плачет и хуже умеет успокаиваться самостоятельно. Вам просто не повезло, хотя общественное мнение может влиять на ваше восприятие этой ситуации.

В тех культурах, где мать постоянно носит ребенка при себе, а ее грудь всегда доступна для его кормления и успокоения, все равно существуют большие различия между детьми с точки зрения беспокойства и плача. Мать компенсирует их за счет увеличения количества ритмичных укачивающих движений или кормлений. Она, возможно, даже не представляет себе, как ребенок может спать один, вдалеке от нее. Подрастая, он может еще долго спать в одной постели с родителями. Нельзя сказать, что это однозначно хорошо или плохо, просто такой обычай несколько *отличается* от привычек большинства западных семей среднего класса.

Итак, не только дети спят по-разному, но и стереотипы, существующие в разных культурах, заставляют родителей относиться к этому по-разному. Не забывайте о том, что нет универсально «правильных» или «неправильных» способов или противостояния между «естественными» и «неестественными» стилями воспитания. Менее развитые общества вовсе не обязательно отличаются более «естественными» и, следовательно, более «здоровыми» практиками. В конце концов, и стрихнин, и коровье молоко в равной степени «натуральны», но они оказывают совершенно разные эффекты на организм человека.

То, насколько сильно мы переживаем из-за детского плача или плохого сна, отчасти отражает наши собственные взгляды на то, что значит быть «хорошими» родителями. Чего мы хотим: постоянно носить ребенка на руках или же периодически класть его спать в кроватку?

Вот вам реальная история. Ко мне пришла на консультацию принцесса Саудовской Аравии в сопровождении своего личного педиатра и няни, которые получили образование в Англии, и еще двух женщин, чтобы обсудить режим сна детей в королевской семье. Педиатр описал порядок заботы о детях, который был популярен среди британских аристократов в XIX в. Подобно специально обученным няням той эпохи, эта няня из Саудовской Аравии могла всегда носить ребенка принцессы на руках, когда он спал, потому что для всего остального у нее были собственные служанки! Эти няни более низкого ранга не имели столь хорошего образования, и в их обязанности входило выполнение всех прочих домашних дел, связанных с заботой о ребенке.

У большинства родителей нет специального персонала по уходу за детьми. Им приходится рассчитывать только на самих себя. Поэтому, если их сильно беспокоит плач ребенка или чувство вины из-за того, что они якобы не могут быть «хорошими» родителями, им может стать легче, когда они обретут больше уверенности в себе. Иногда мы можем чувствовать, что никак не способны повлиять на режим сна ребенка. К сожалению, подобный образ мышления может стать причиной нарушений в дальнейшем.

Проблемы со сном не только мешают ребенку спокойно спать по ночам, но и негативно влияют на его дневную жизнь – он хуже умственно развивается, невнимателен, не способен сосредоточиться и легко отвлекается, а также становится более импульсивным, гиперактивным или ленивым. Но если ребенок спит хорошо, а состояние бодрствования у него тоже оптимальное, он способен хорошо обучаться и растет более приятным в общении и добродушным человеком. Если же и родители не соблюдают режим, непостоянны в своих требованиях, чрезмерно давят на детей, или у них существуют какие-то проблемы в отношениях, то это только усугубляет нарушения сна у ребенка, приводя к длительному бодрствованию и плачу по ночам.

Не стоит считать, что дети в разном возрасте должны проходить через разные «стадии» и что эти стадии неизбежно приводят к проблемам со сном. На самом деле после первых трех-четырех месяцев жизни любой ребенок может начать учиться спать правильно. Процесс обучения происходит так же естественно, как и процесс обучения ходьбе.

Плохо то, что некоторые *родители* сами создают проблемы со сном у своих детей.

Хорошо же то, что именно они могут их предотвратить или исправить те, которые возникают.

Родители, предпочитающие более постепенный подход (контролируемый плач или его постепенное исключение) резкому (игнорирование или исключение плача), часто жалуются на периодические «обострения». Основная причина того, почему постепенный подход оказывается менее успешным в долгосрочной перспективе, заключается в том, что он требует больше времени, а также в том, что порой неизбежно возникают естественные поводы для нарушения сна, такие как болезни или поездки. Последующее повторное установление режима здорового сна при постепенном подходе становится для родителей достаточно мучительным процессом. Поскольку он длится несколько дней или даже недель, это часто их выматывает, поэтому они опускают руки и опять становятся непоследовательными в своих действиях. Родители, успешно использовавшие метод исключения, знают, что у них будет всего лишь одна ночь плача после того, как они возвращаются домой из какой-нибудь поездки, продолжавшейся несколько дней.

В реальности выходит так, что некоторые родители настолько часто переходят от твердости к попустительству, что не могут создать для своего ребенка постоянного стимула для изменения поведения и часто выдают желаемое за действительное. Поэтому «Журнал учета сна», о котором я расскажу позже, может стать очень полезным инструментом, который позволит вам задокументировать то, что вы предпринимаете на самом деле и как в действительности реагирует на ваши поступки ребенок. Ведь кратковременные «успехи» могут отражать лишь краткие периоды, когда ваш ребенок «вырубается» ночью от хронического переутомления. Или же подлинные улучшения режима сна могут быть настолько малозаметными, что любые естественные нарушения вроде праздников, путешествий, болезней и т. п. будут постоянно сбивать ребенка с толку и вызывать повторяющиеся «обострения», при которых он будет часто просыпаться по ночам или отказываться ложиться.

И наоборот, родители, которые успешно придерживаются твердых принципов в выработке у ребенка привычки к здоровому сну, видят мгновенное и значительное улучшение безо всяких побочных эффектов. У этих детей реже случаются обострения, и они быстрее и более полно восстанавливают свой режим после того, как он был почему-либо нарушен. Видя реальный результат, родители обретают уверенность в своих силах и способны снова повторить ту же программу, если это необходимо.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Если вы рано начнете приучать ребенка правильно спать, то весьма велика вероятность того, что вам удастся предотвратить проблемы со сном.

Я не могу выразить, насколько важно для родителей пораньше начинать помогать детям учиться правильно спать.

Если вы начинаете такое обучение рано, у ребенка не будет длительных приступов плача и проблем со сном. Процесс самостоятельного засыпания – это навык, и, как и в случае любого другого навыка, проще сразу привить ребенку правильную привычку, чем потом исправлять неправильные. И так же, как и любой другой навык, этот закрепляется только после определенного периода практики.

Многочисленные примеры из жизни заботливых и разумных родителей, приведенные в этой книге, должны послужить вам дополнительным стимулом к раннему приучению вашего ребенка к здоровому режиму сна или к исправлению уже существующих нарушений, чтобы вы могли получить от вашего материнства и отцовства самое лучшее – *радость!*

Для того чтобы установить в доме разумный и полезный распорядок, сгладить существующие разногласия или помочь ребенку старшего возраста справиться с закрепившимися нарушениями сна, некоторые родители нуждаются в помощи специалиста. А чтобы поддерживать здоровый сон у маленького ребенка, вам нужно сохранять твердость, не мучаясь чувством вины и не боясь того, что он может вас разлюбить. На самом деле лучший рецепт, который я могу прописать, – это создание в доме атмосферы любви, в которой будет жить спокойный ребенок со спокойными родителями.

Как бы хорош ни был ребенок, каждая мать мечтает о том моменте, когда он заснет.

Ральф Уолдо Эмерсон

Насколько сильно может изменить ребенка здоровый сон!

Глава 2

Здоровый сон и стратегии сна

Здоровый сон

Является ли здоровым режим сна вашего ребенка? Вот пять элементов здорового детского сна:

- 1. Общая продолжительность сна (дневного и ночного).**
- 2. Наличие дневного сна.**
- 3. Непрерывность сна.**
- 4. Режим сна.**
- 5. Регулярность сна.**

Когда все эти пять элементов сбалансированы, ребенок получает необходимый ему отдых. Давайте сначала рассмотрим все эти элементы по отдельности. Потом мы увидим, что ни один из них не существует сам по себе, а представляет собой часть единого целого, которое как раз и называется «здоровым сном».

При рассмотрении биологического развития этих пяти факторов, пожалуйста, помните, что практики воспитания (например, тип вскармливания) не влияют на развитие головного мозга. Во время формирования процесса сна существует пять поворотных пунктов: шесть недель (увеличение длительности ночного сна), от двенадцати до шестнадцати недель (установление регулярного дневного сна), девять месяцев (ребенок перестает просыпаться ночью для кормления и перестает спать днем третий раз), от двенадцати до двадцати одного месяца (исчезновение сна в первой половине дня) и от трех до четырех лет (дневной сон становится необязательным).

По мере развития головного мозга ребенка режим и ритм его сна меняются. Если вы это учитываете в своем распорядке дня, ваш ребенок будет спать хорошо. Те родители, которые не замечают этих изменений или не приспосабливаются к ним, получают переутомленных детей. Биологические процессы развития, приводящие ко всем этим изменениям, находятся под контролем двух регуляторных механизмов. Их понимание поможет вам правильно организовать ваше собственное мышление и спланировать свои действия так, чтобы гарантировать вашему ребенку здоровый сон.

Первая регуляторная система контролирует потребность организма в сне; она называется «гомеостатический механизм контроля». Суть его в том, что, чем дольше вы не спите, тем дольше проспите потом. Если вы не выспались, организм пытается наверстать упущенное. Он старается гарантировать вам достаточное количество сна. Этот автоматический процесс отражает внутренний биологический механизм, который мы не контролируем сознательно. Он подобен механизму контроля за температурой тела: когда нам жарко, мы автоматически начинаем потеть. Если мы пьем недостаточно жидкости, потеть нам нечем, и организм страдает от обезвоживания. Но если мы потребляем слишком много кофеина и лишаем организм сна, это тоже наносит ему вред. Увы, биологическая потребность ребенка в сне постоянно меняется, поэтому родители должны быть всегда начеку, чтобы не проглядеть эти изменения.

Вторая регуляторная система получила название «циркадных ритмов». Они также называются просто «внутренними ритмами», и их можно воспринимать как сложную программу регуляции, которая включает и выключает определенные гены в ответ на смену дня и ночи. Этот регуляторный аппарат создан для того, чтобы включать и выключать генетиче-

ски запрограммированные молекулярные часы, время на которых устанавливается по солнечному свету. Этот механизм автоматически пытается сделать так, чтобы организм засыпал в нужное время и чтобы во время сна соблюдался правильный график чередования и длительности его фаз. Мы чувствуем себя сонными или бодрыми благодаря сигналам, поступающим из определенной зоны головного мозга. Распределение этих сигналов меняется на протяжении недель, месяцев и лет, пока ребенок постепенно взрослеет. Скорость этих изменений особенно высока в первые несколько месяцев жизни, поэтому родителям не всегда удается за ними поспевать.

ЭТО ВАЖНО

Система внутренних ритмов подчиняется генетическому контролю, так что в ней существуют индивидуальные различия. Для того чтобы эта система проявила себя, нужно время.

Стоит вам только решить, что вы наконец поняли, когда вашего ребенка необходимо укладывать спать, как тут же все опять меняется!

Продолжительность дневного и ночного сна

Если вы мало спите, то чувствуете себя уставшим. Это звучит совсем просто и кажется очевидным, но какую продолжительность сна считать достаточной? И как вы можете определить, спит ли достаточно *ваш* ребенок?

До трех-четырех месяцев график сна малыша в основном отражает процесс развития его головного мозга. В эти первые несколько недель жизни ребенок действительно спит ровно столько, сколько ему нужно, потому что на его поведение и продолжительность сна влияют преимущественно биологические факторы. Но после трех-четырех месяцев, а иногда и уже в шесть недель (или через шесть недель после предполагавшейся даты родов, если ребенок родился преждевременно) на продолжительность сна и, следовательно, на поведение ребенка может начинать влиять распорядок, установленный родителями. Позднее мы подробнее обсудим, как они могут «запрограммировать» более доброжелательное и спокойное поведение своего ребенка, если будут внимательнее следить за его изменяющимися нуждами и помогать ему поддерживать здоровый режим. Ваша цель должна состоять в том, чтобы признать и уважать потребность своего растущего ребенка в сне и исключить действия, которые мешают этому естественному процессу.

Новорожденные и грудные дети первых месяцев жизни

В первые дни жизни новорожденный спит 16–17 часов в сутки, хотя проспать, не пробуждаясь, может максимум четыре-пять часов. При этом не имеет значения, кормите ли вы ребенка грудью или смесью, мальчик это или девочка.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Кормящие матери часто проявляют беспокойство, считая, что длительные периоды сна мешают ребенку получать достаточное количество молока. Проверка веса у врача убедит вас в том, что все в порядке.

В возрасте от одной недели до четырех месяцев общая продолжительность сна ребенка в сутки уменьшается от 16,5 до 15 часов, в то время как максимальная продолжительность

непрерывного ночного сна увеличивается с четырех до девяти часов. Из проведенных исследований нам известно, что это развитие отражает созревание нервной системы и *не* связано с введением прикорма.

Одни новорожденные и дети младше четырех месяцев спят гораздо больше, а другие – гораздо меньше. Для первых нескольких месяцев жизни вы можете принять, что ваш ребенок спит достаточно. Но если он слишком много плачет или у него наблюдается чрезмерное беспокойство / колики, вы можете помочь матери-природе, испробовав полезные советы для «плакс» из главы 4.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

В возрасте одной-двух недель у некоторых детей могут наблюдаться периоды беспокойного и возбужденного поведения, продолжающиеся до нескольких часов. Примерно с шести недель они постепенно начинают успокаиваться. Такое состояние часто неверно воспринимается как результат материнской тревоги, недостатка в количестве молока или его «плохого» качества. Ерунда! Поведение ребенка объясняется временным отсутствием торможения в нервной системе, которое и приводит к перевозбуждению. Расслабьтесь; эта фаза в развитии малыша заканчивается, когда его головной мозг становится более зрелым. Вы ни в чем не виноваты.

Маленького ребенка очень легко носить с собой. Вы можете брать его куда угодно, а когда ему нужно будет заснуть, он заснет. Я помню, как однажды, будучи студентом-медиком Стэнфордского университета, я играл в теннис с моей женой, а наш первый ребенок спокойно спал в креслице у ограды. По узкой улочке с жутким ревом проехал огромный грузовик. Мы бросились к малышу и с удивлением обнаружили, что он все так же крепко спит. После шести недель наш сын стал больше интересоваться окружающими людьми; примерно после четырех месяцев его, как и всех детей, начали занимать лающие собаки, дующий ветер, облака и прочие любопытные вещи, которые могли нарушать и действительно нарушали его сон.

У некоторых детей интерес к окружающим, или первичное овладение социальными навыками, возникает тогда, когда они впервые начинают сознательно улыбаться другим людям. Это происходит примерно в возрасте шести недель (или через шесть недель после предполагаемой даты родов, если малыш родился преждевременно). Однако до трех-четырех месяцев большинство младенцев, так же, как и мой сын, не слишком обращают внимания на окружающее, если им нужно заснуть. Когда их организм говорит, что пора спать, они засыпают. Когда он говорит, что пора просыпаться, они просыпаются, даже если для родителей это совершенно неподходящее время! Это происходит вне зависимости от того, кормят ли малышей по требованию или по расписанию. Это происходит даже при внутривенном вливании питания детям, которые родились с дефектами желудка или кишечника. Голод мало влияет на то, как спит ребенок. Гораздо более вероятно, что на режим его сна влияет гормон мелатонин, который начинает вырабатываться мозгом ребенка с трех-четырех месяцев. Уровень этого гормона выше ночью; он вызывает сонливость, а также расслабление гладкой мускулатуры в области живота. Именно поэтому начиная с трех-четырех месяцев дети постепенно перестают путать день с ночью и страдать от коликов.

Более того, у детей, которые растут в обстановке с постоянно включенным светом, нормальный режим сна развивается точно так же, как и у детей, которые растут там, где свет регулярно включают и выключают. Еще одно доказательство того, что среда оказывает мало влияния на режим сна у детей младше трех-четырех месяцев, получено при исследованиях

недоношенных детей. Так, например, ребенок, родившийся на четыре недели раньше положенного срока, достигает того же уровня развития сна, что и ребенок, родившийся в срок, на четыре недели *позже*. Биологическое развитие ритмов сна и бодрствования у недоношенных детей не ускоряется при более интенсивной социальной стимуляции.

Таким образом, мы можем заключить, что до трех-четырех месяцев вы должны стараться следовать естественным потребностям вашего ребенка в сне. Не стоит ожидать от него предсказуемого режима сна и бодрствования и пытаться привить ему определенный график. Однако у некоторых детей регулярные ритмы сна и бодрствования развиваются раньше, уже в шесть-восемь недель. Такие дети обычно очень спокойны, мало плачут и спят подолгу. Так что, если ваш малыш именно такой, считайте, что вам повезло!

Дети более старшего возраста

С возрастом продолжительность детского сна уменьшается. На графиках 2.1–2.3 показана продолжительность дневного и ночного сна и общее время сна у детей разного возраста. Нижняя кривая отражает то, что у 10 % детей продолжительность сна меньше указанной на графике, а верхняя – что у 90 % продолжительность сна меньше указанной для каждого возраста. Эти кривые были построены на основании данных моих собственных исследований, проводившихся в 1980 г. Они охватывали 2019 детей, преимущественно белых, представителей среднего класса из Иллинойса и северной Индианы. Эти графики помогут вам определить показатели сна вашего ребенка и сказать, находятся ли они выше 90-й перцентили или ниже 10-й. (В других исследованиях использовалась только 50-я перцентиль, или среднее значение, и по нему вы не смогли бы определить, сильно ли отличаются от среднего показатели продолжительности сна у вашего ребенка.) Интересно, что в подобных моему исследованиях, проведенных в 1911 г. в Калифорнии и в 1927 г. в Миннесоте, в которых тоже участвовали тысячи детей, были получены те же результаты. Кроме того, аналогичные кривые были получены английскими исследователями в 1910 г. и японскими – в 1925 г.

Так что создается впечатление, что характерная для каждого возраста продолжительность сна твердо установлена и универсально закреплена биологически и никак не меняется, несмотря на культурные и этнические различия, социальные перемены и такие современные изобретения, формирующие наш образ жизни, как телевидение, DVD и компьютеры.

Но и из этого обобщения есть исключение: в последнее время американские подростки стали спать меньше. Со второй половины XX в. занятия в школах начинаются раньше. Из-за этого дети вынуждены раньше вставать, и общее количество времени, доступного для сна, уменьшилось. В то же время подростки чаще стали подрабатывать после школы, так что и ложатся они позже. Увеличился и объем школьных домашних заданий.

На мой взгляд, после четырех месяцев родители могут влиять на продолжительность сна своих детей, которая, как вы увидите далее, для детей младшего дошкольного возраста имеет особенно большое значение.

Во время своей педиатрической практики я изучил 60 здоровых детей, вначале в возрасте пяти, а затем – 36 месяцев. В пять месяцев дольше спят те дети, которые больше гуляют, улыбаются, легче адаптируются к окружению и соблюдают режим. Такие общительные и спокойные дети спят днем примерно по 3 или 3,5 часа и по 12 часов ночью, т. е. всего в сутки – по 15,5 часа. Беспокойные, плаксивые, раздражительные и несговорчивые дети с постоянно меняющимся режимом спят в сутки почти на 3 часа меньше (по три часа днем и по 9,5 часа ночью, т. е. всего по 12,5 часа в сутки); разница, таким образом, составляет почти 20 %.

Кроме того, у всех изученных пятимесячных детей с дневным сном и его продолжительностью оказалась в наибольшей степени связана такая черта, как устойчивость внима-

ния. Иными словами, *дети, которые дольше спят днем, способны к лучшей и более продолжительной концентрации внимания.*

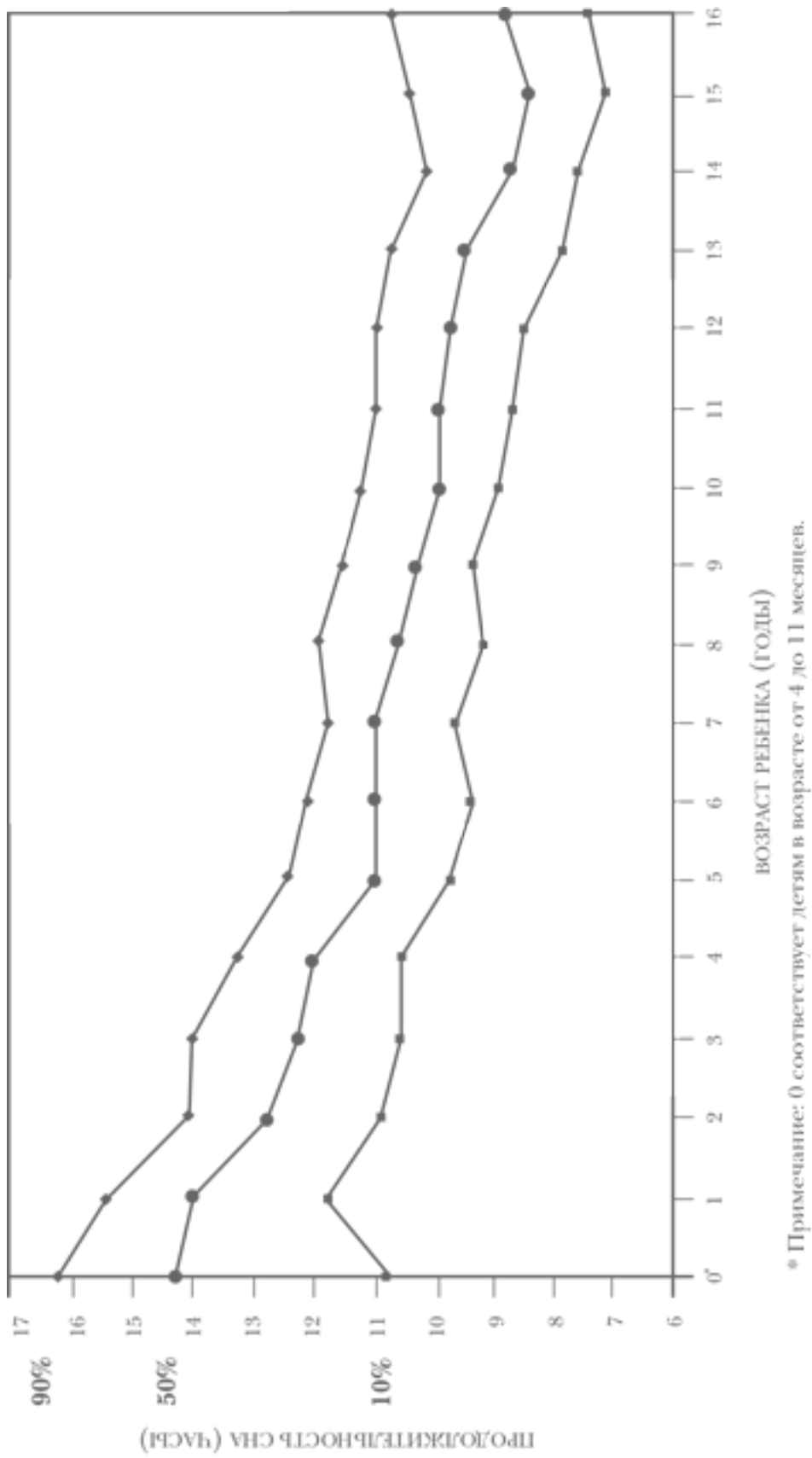


Рис. 2.1. Общая продолжительность сна у детей разного возраста для данных перцентилей

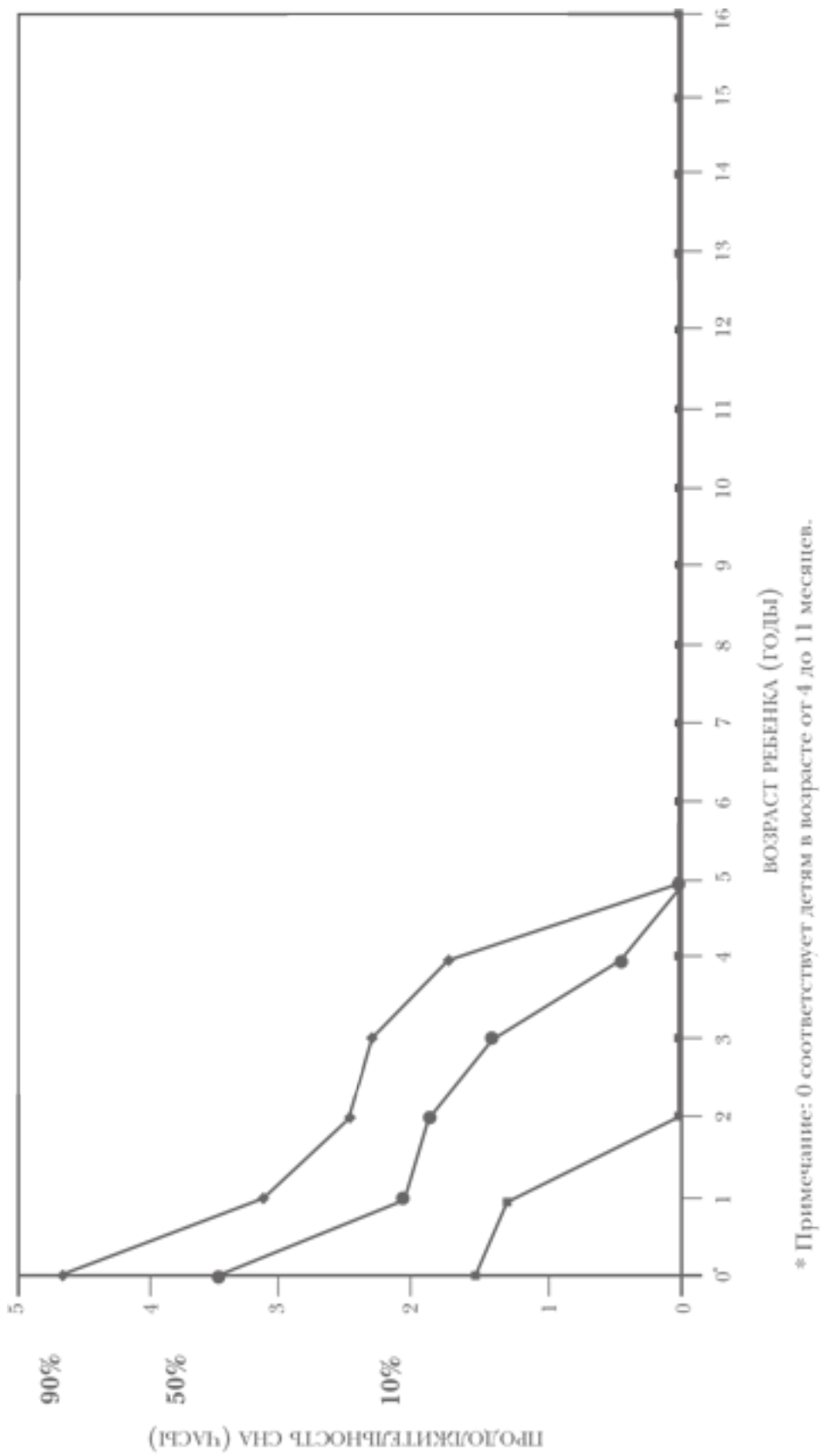


Рис. 2.2. Продолжительность дневного сна у детей разного возраста для данных перцентилей

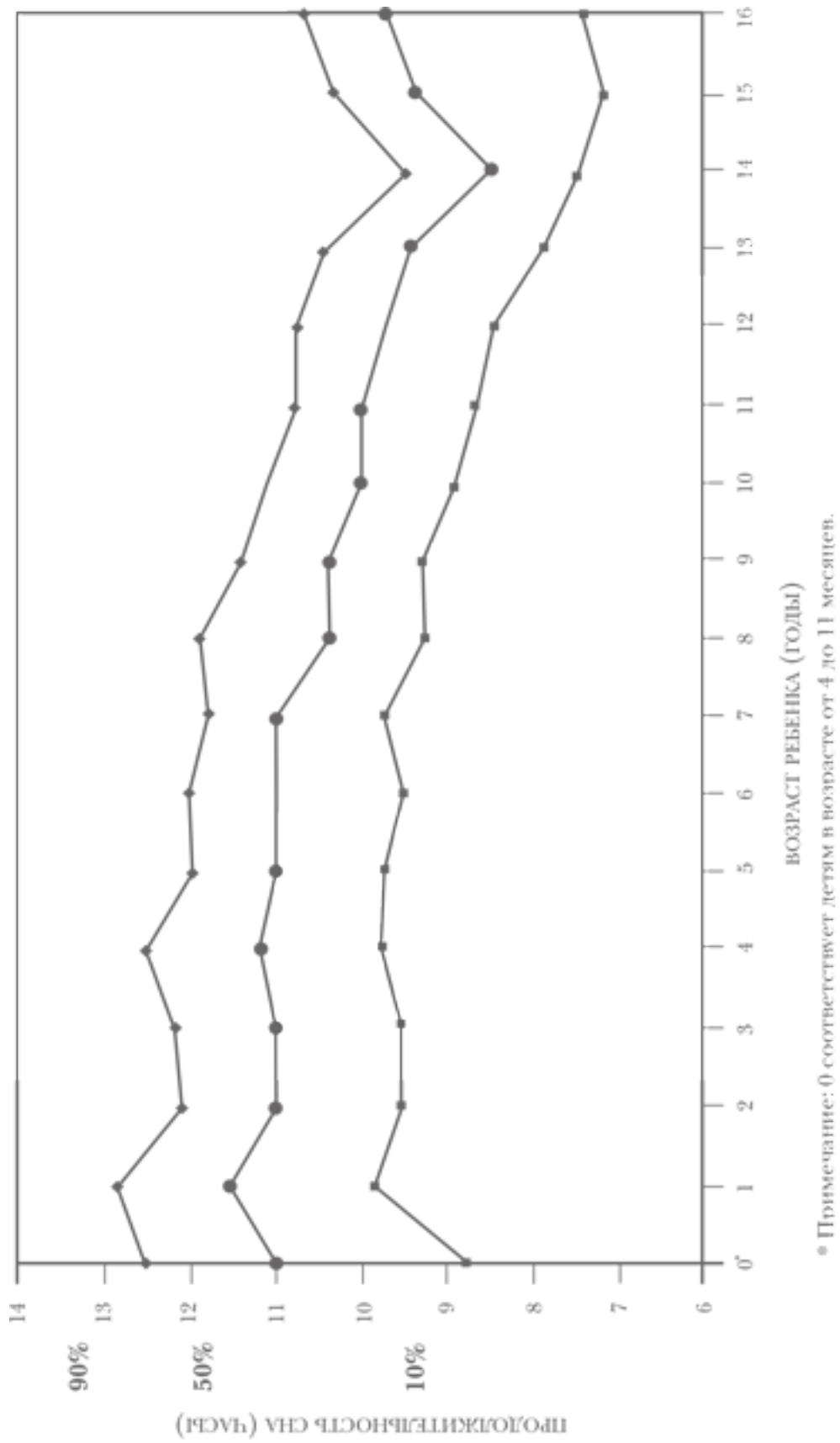


Рис. 2.3. Продолжительность ночного сна у детей разного возраста для данных перцентилей

Как мы обсудим позже, младенцы, больше спящие в течение дня, лучше способны обучаться на собственном опыте; это объясняется тем, что у них больше развита способность фокусировать внимание. Подобно сухой губке, помещенной в воду, они впитывают информацию. Такие дети учатся, просто наблюдая за облаками, деревьями, лицами родителей, а также накапливая опыт осязательных, обонятельных, слуховых и зрительных ощущений. Дети, меньше спящие днем, кажутся более импульсивными и требовательными, они в меньшей степени могут развлекать сами себя. Такие более уставшие дети проявляют меньше интереса к игрушкам и другим предметам.

К трем годам участвовавшие в моем исследовании более покладистые дети, которые были спокойны, доброжелательны, адаптируемы и легко общались с незнакомыми людьми, спали по 12,5 часа в сутки. Менее сговорчивые дети – более нервные, упрямые, чаще проявляющие недовольство, спали примерно на 1,5 часа меньше, что составляет почти полную длительность дневного сна.

Отсюда следует важный вывод, что спящие днем трехлетние дети адаптируются лучше, чем не спящие. При этом дневной сон никак не отражается на продолжительности ночного сна. При сравнении спящих и не спящих днем детей в обеих группах продолжительность ночного сна составляла 10,5 часа. Следовательно, неверно, что дети, пропускающие дневной сон, наверстывают упущенное ночью.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Вероятно, периодические пропуски дневного сна ничем не вредят ребенку. Но если это становится привычкой, то вы можете увидеть, что из-за такой накапливающейся нехватки сна ваш ребенок будет становиться все более неуправляемым в своем переутомленном состоянии.

На самом деле пропущенный сон оказывается упущенным навсегда.

Короче говоря, трехлетние дети, которые больше спят, были более веселыми, более общительными и менее требовательными. Дети, спавшие меньше, не только были более социально требовательными, сварливыми и беспокойными, но и проявляли в своем поведении определенные черты гиперактивности. Позже я объясню, как и почему такие утомленные и беспокойные скандалисты впоследствии оказываются более склонными к избыточному весу.

Продолжительность сна у трехлетних детей

		<i>Продолжительность сна (часы)</i>		
		<i>День</i>	<i>Ночь</i>	<i>Всего</i>
<i>Группа А</i>	«Легкие» дети	1,9	10,6	12,5
	«Трудные» дети	0,9	10,4	11,3
<i>Группа В</i>	Дети, не спящие днем	–	10,5	10,5
	Дети, спящие днем	2,0	10,5	12,5

В одном из недавних исследований изучались эффекты единственной ночи ограниченного сна у детей в возрасте от 10 до 14 лет. Ученые отметили, что у испытуемых наблюдались нарушения словообразования, абстрактного мышления и формирования идей, а также трудности в решении сложных задач. Эти высшие когнитивные способности необходимы для

успешного обучения в школе. Напротив, при выполнении механических действий и менее сложных заданий, связанных с запоминанием и обучением, ухудшений не отмечалось. Способность заниматься рутинными делами, не зависящая от недосыпания, обычна для всех взрослых, которые порой сильно устают, но тем не менее прекрасно справляются со стандартными процедурами на работе. Я понимаю результаты этого исследования так: хроническое недосыпание у маленьких детей ухудшает когнитивное развитие, однако это проявляется гораздо позднее, когда ребенку приходится решать более сложные задачи. Конечно, процесс когнитивного развития начинается еще в младенчестве, а не в 10 или 14 лет, но отставание из-за дефицита сна у более младших детей остается до поры до времени скрытым. Им приходится решать проблемы куда менее сложного уровня, и такие хронически недосыпающие дети могут нормально справляться с произношением, написанием и чтением слов, а также с простыми арифметическими заданиями. Однако позже, в более старшем возрасте, это когнитивное отставание начинает проявляться при усложнении школьных требований.

Снова взглянув на кривые сна, мы можем увидеть, что его продолжительность у детей вплоть до подросткового возраста постепенно снижается, после чего выравнивается, а затем и слегка возрастает, как показано на рис. 2.1. Это увеличение продолжительности сна было отмечено и в других исследованиях, из чего можно предположить, что подростки нуждаются в большем количестве сна, чем дети более младшего возраста. Однако школьные требования, социальная жизнь и занятия спортом заставляют подростков ложиться спать все позже и позже. Кроме того, у них в организме происходят биологические изменения, способствующие большей активности в вечернее время. Именно в этот период эффекты накапливающегося хронического недосыпания проявляются наиболее сильно и могут превратить и так не самые легкие годы жизни в полный кошмар.

Дневной сон

Большинство взрослых американцев, выросших в обществе, ориентированном на высокие достижения, обычно считают дневной сон потерей времени. Мы склонны думать, что днем спят только ленивые, безразличные, больные или пожилые люди, и поэтому считаем, что и для детей дневной сон не слишком важен. Давайте я объясню, почему на самом деле он так полезен для процесса обучения и когнитивного развития ребенка.

Дневной сон – это вовсе не кусочки ночного сна, случайным образом разбросанные среди часов бодрствования. На самом деле ночной сон, дневной сон и дневное бодрствование обладают отчасти независимыми друг от друга ритмами. В первые три – четыре месяца жизни они развиваются разными темпами, поэтому могут быть не синхронизированы. Только позже ритмы сна и бодрствования связываются с изменениями температуры тела и уровня активности.

Например, большинство из нас чувствуют сонливость в послеобеденное время. Это ощущение частично – но только частично – связано с тем, сколько вы бодрствовали и сколько спали в предыдущую ночь. Состояние нашего мозга меняется в течение дня от активного к дремотному, подобно тому как ночью сменяют друг друга фазы легкого и глубокого сна. Взрослый человек чувствует себя наиболее свежим и отдохнувшим после дневного сна, если он происходит в то самое время, когда биологически мы наиболее заторможены. Вычислить самое благоприятное время для дневного сна можно следующим образом. Найдите среднюю точку между временем, когда вы легче всего засыпаете вечером (например, в 22:00), и временем, когда вы наиболее легко и естественно просыпаетесь утром (например, в 8:00). Чтобы рассчитать лучшее время для дневного сна, прибавьте к этой средней точке 12 часов

(в данном примере это будет 15:00). Если вы живете в регионе, где принята сиеста, можете отдохнуть или поспать, но остальным придется ограничиться перерывом на кофе.

Однако существует важная причина, по которой некоторые взрослые не спят днем, – инерция сна.

Инерция сна

Инерция сна – это ощущение дезориентации, спутанности сознания, боли, дискомфорта, плохого настроения и неспособности сконцентрироваться или нормально мыслить, которое возникает после пробуждения, особенно после дневного сна. Инерция сна бывает более выраженной и длительной у тех детей, которые слишком переутомлены. Создается впечатление, что сон вмешивается в бодрствование, и такое двойственное состояние воспринимается ребенком как болезненный дискомфорт. Одна мать описывала его как «возбужденно-помраченное», а другая – как «демоническое». Дети становятся неконтролируемыми, пугливыми, плачут или даже истерически кричат. Ко мне часто обращаются родители после длинных выходных, за которые их дети очень сильно переутомляются, и рассказывают, что решили, будто у ребенка болят уши, поскольку он проснулся с плачем. Часто они добавляют, что уверены в том, что ребенок не может быть уставшим, ведь он совсем недавно проснулся после весьма долгого сна! Но с ушами все оказывалось в порядке. Просто ребенок несколько раз пропустил дневной сон или в выходные дни ему позволяли лечь позже обычного.

Понимание того, что ритмы ночного сна, дневного сна и дневного бодрствования отчасти независимы друг от друга, ведет к двум важным идеям.

Во-первых, до трех- или четырехмесячного возраста эти ритмы у ребенка не синхронизированы, и его организм может получать противоречащие друг другу сигналы из разных областей головного мозга. Ритм сна сигнализирует о «глубоком сне», а ритм бодрствования дает сигнал «активного состояния» вместо «дремотности». Бодрствующий, но при этом уставший ребенок не может понять, что с ним происходит, и отчаянно плачет; мы обычно объясняем такое поведение коликами или перевозбуждением. Противоречащие друг другу сигналы от разных областей головного мозга могут вызывать такие двойственные состояния, как инерция сна. В исследованиях, проводимых на взрослых людях и животных, это называлось «диссоциативными состояниями бодрствования и сна», или Status Dissociatus. Например, некоторые птицы могут плавать или летать в состоянии настоящего сна! Нарколепсия – это вторжение фазы быстрого сна в состояние бодрствования. Лунатизм, ночные кошмары и крики по ночам возникают при перекрытии состояний бодрствования и сна без БДГ¹. Исходя из того, что у взрослых эти состояния могут перекрываться, быть неполными или быстро переходить из одного в другое, легко предположить, что в первые четыре месяца жизни ребенка, когда фазы сна только развиваются, они могут частично проявляться в «неправильное» время и накладываться на другие состояния, создавая проблемы, которые мы описываем, такие как беспокойство, колики или инерцию сна. Например, известно, что в фазе быстрого сна дети могут сосать, улыбаться и плакать с открытыми глазами, поэтому, хотя ребенок кажется не спящим, на самом деле он спит. Мы можем назвать это «неопределенным», или «двойственным», сном, что отражает незрелость растущего головного мозга. Примерно после четырех месяцев жизни такие двойственные фазы возникают все реже.

Во-вторых, если ритмы сна и бодрствования отчасти независимы, они могут выполнять различные функции: обучения во время цикла бодрствования и физического и эмоционального восстановления во время цикла сна. Дневной и ночной сон в этом отношении также могут различаться. Я считаю, что *здоровый дневной сон* ведет к оптимальной для процесса

¹ БДГ-фаза, или REM-фаза (от БДГ – «быстрые движения глаз», англ. REM – rapid eye movement) – фаза сна, характеризующаяся повышенной активностью головного мозга. – *Прим. ред.*

обучения дневной активности, т. е. распределяет состояния полной ясности и дремотности сознания наилучшим образом для организма, гарантируя его максимальную эффективность в период бодрствования. Без дневного сна ребенок слишком заторможен, чтобы эффективно обучаться чему-либо. Кроме того, при хронической нехватке сна утомленный ребенок становится истеричен или гиперактивен, чтобы бороться со сном, и поэтому не способен адекватно усваивать информацию извне.

Дневной сон не просто отличается от ночного, но и сам не всегда бывает одинаковым. Во время сна в первой половине дня доля фазы БДГ выше, чем во время сна после полудня. Исследования дают основания предположить, что высокая доля фазы БДГ под влиянием пониженного уровня мелатонина в ранний период жизни младенца помогает направлять процессы развития его головного мозга. Кроме того, исследования на взрослых показали, что фаза БДГ особенно важна для эмоционального или психологического восстановления, в то время как медленный сон, вероятно, необходим для восстановления физических сил. Так что я призываю вас обеспечить вашим детям максимум быстрого сна!

Так как дневной сон несет свою собственную функцию и выполняет ее лучше всего, если ребенка укладывают в надлежащее время, я предлагаю вам в тех случаях, когда он пропускает дневной сон, не пытаться укладывать его до следующего периода сна, чтобы сохранить периодичность ритмов сна. Но при этом следует учитывать и общее правило о недопущении переутомления, так что можно начать следующий период сна (дневного или ночного) несколько раньше.

Мои исследования показывают, что в четыре месяца большинство детей спит днем два или три раза. Третий дневной сон, если он есть, обычно достаточно короткий и бывает в начале вечера. Но к шести месяцам подавляющее большинство (84 %) детей спят днем только два раза; к девяти месяцам практически все они спят только один или два раза. Примерно у 17 % детей второй дневной сон пропадает к году, а к 15 месяцам этот процент возрастает до 56. К 21-му месяцу у большинства детей остается только один период дневного сна.

Сон в первой половине дня развивается раньше, чем во второй. У малышей доля фазы БДГ в ночном сне выше, чем у более старших детей, а в утреннем сне она выше, чем во второй половине дня; следовательно, можно предположить, что у некоторых детей утренний сон служит в некотором роде продолжением ночного. Позже мы обсудим, как можно помочь ребенку лучше спать, сделав промежуток между временем пробуждения после ночного сна и началом первого дневного сна очень коротким. Эта стратегия имеет смысл потому, что в данном случае действительно как бы продолжается ночной сон ребенка.

Также я обнаружил, что среди детей в возрасте примерно до 21 месяца одни спят днем мало, а другие – долго.

Родители могут помешать ребенку долго спать днем, нарушив его внутренний график, но никто не может превратить ребенка, спящего мало, в ребенка, спящего долго, – это качество врожденное. Приведу ряд важных фактов о тех, кто мало спит днем: в шесть месяцев 80 % детей спят всего от двух с половиной до четырех часов. Больше этого максимума спят 15 % детей. Однако у 5 % детей продолжительность дневного сна составляет менее двух с половиной часов. Если посмотреть на короткий дневной сон несколько иначе и включить в эту группу тех, кто спит в день по два с половиной часа, то в нее попадет 18 % детей. У этих мало спящих днем детей подобный режим сохраняется на протяжении последующих 12–18 месяцев жизни! Это особенно печально для тех матерей, у которых первый ребенок спал подолгу, и они помнят, как много времени было у них в течение дня для того, чтобы заниматься чем угодно.

ЭТО ВАЖНО

Не все периоды сна одинаковы по своей сути!

Если второй ребенок мало спит, матери могут сделать неверный вывод, что они делают что-то не так.

Если родители могут быть источником проблем, нарушающих правильный дневной сон ребенка, то почему же они не могут сделать так, чтобы он спал дольше? Этот вопрос служит хорошим примером асимметрии между сном и бодрствованием. Сон – это не просто отсутствие бодрствования; на самом деле головной мозг автоматически и активно запускает процесс сна и одновременно отключает процесс бодрствования. Вы и ваш ребенок можете насильственно заменить сон бодрствованием, но не способны заменить бодрствование сном. Вы и ваш ребенок можете мотивировать или принудить себя и его к более активному состоянию бодрствования, но не в ваших силах заставить кого-либо спать более глубоким сном. Итак, сон и бодрствование – это разные, но не противоположные состояния. У родителей есть возможность *разрешить* ребенку спать максимально долго; это количество сна отражает его подлинную потребность. Как я уже говорил, режим дневного сна у детей преимущественно индивидуален и остается стабильным примерно до 21-го месяца.

Доказательства того, что эта характеристика индивидуальна, можно почерпнуть из исследований близнецов, и они говорят в пользу того, что контроль над сном у младенцев во многом определяется генетически. Это становится очевидным в тех случаях, когда для одного из близнецов характерен короткий дневной сон, а для другого – долгий; подробнее мы поговорим об этом позже. В 21 месяц средняя продолжительность сна у ребенка составляет чуть меньше двух с половиной часов, но разброс здесь достаточно широк – от одного до четырех часов. В этом возрасте некоторые дети, которые изначально спали днем мало, начинают спать дольше, а те, кто спал долго, – наоборот, меньше. Я полагаю, что это объясняется тем, что к 21-му месяцу дневной сон перестает определяться в первую очередь биологическими особенностями организма; большую роль здесь начинают играть социальные факторы. К примеру, такие события, как рождение второго ребенка в семье, начало посещения старшим ребенком дошкольного учреждения или участие самого малыша в какой-то организованной и осуществляющейся по определенному графику деятельности, могут сократить дневной сон у тех детей, которые от рождения имели потребность в более долгом сне. Во многих случаях это не вызывает никаких проблем, если дать ребенку возможность выспаться в другие дни, а также пораньше укладывать его вечером.

Также важно время дня, в которое ребенок спит. Исходя из данных ряда исследований, можно предположить, что ранний дневной сон – в утренние часы – качественно отличается от более позднего, послеполуденного. Как уже говорилось ранее, во время первого дневного сна преобладает фаза БДГ, а во время второго – наоборот, фаза медленного сна. Итак, дневной сон в разное время различен! Даже у взрослых, уснувших в более раннее время, он оказывается менее глубоким и не настолько восстанавливающим, как послеобеденный, состоящий в основном из медленного сна.

После долгого дневного сна в правильное время ребенок просыпается отдохнувшим. Уровень кортизола – гормона, который более интенсивно выделяется при стрессе, значительно падает во время дневного сна, что свидетельствует о снижении уровня стресса в организме. В отсутствие необходимого дневного сна этот стресс накапливается. Слишком короткий или не синхронизированный с другими биологическими ритмами дневной сон не дает адекватного отдыха. Однако даже короткий дневной сон лучше его полного отсутствия. Он

в любом случае оказывает положительное воздействие на умственную и физическую активность.

Детей можно научить правильному дневному сну. Сон нельзя запустить и остановить подобно тому, как можно выключить и включить свет. И в дневном, и в ночном сне имеется три периода: время, требующееся на засыпание, собственно сон и время, требующееся на пробуждение. Один отец как-то жаловался мне: «Я никак не могу заметить, когда он начинает подавать сонные сигналы», т. е. он испытывал трудности с распознаванием падения уровня активности или начала торможения, предшествующего сну.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Не стоит рассчитывать, что ваш ребенок после четырех месяцев будет хорошо спать не в своей кроватке. Если вы не будете обеспечивать ему правильный режим сна, может возникнуть его дефицит.

В последующих главах я покажу вам, как увидеть эти сонные сигналы и научить ребенка засыпать.

Если ребенок плохо спит днем, ему это дорого обходится. У детей в возрасте от четырех до восьми месяцев, которые плохо спят днем, ниже концентрация внимания, и они менее настойчивы при выполнении каких-либо действий. К трем годам дети, которые вообще не спят днем или спят очень мало, часто плохо адаптируются и даже становятся гиперактивными. Адаптивность считается очень важной чертой для успешного обучения в школе.

Одна мама такого плохо адаптирующегося ребенка, смеясь, говорила, что каждое утро молится «богу дневного сна», чтобы он подарил ей перерыв. И наоборот, другая мама говорила, что ей всегда легко справиться со своим сыном, если поблизости имеется постель. Он был таким «фанатом дневного сна», что ей казалось, что ее ребенок больше всего на свете любит оставаться наедине с самим собой. Еще одна мама называла своего хорошо спящего днем ребенка «королем-соней».

Иногда создается впечатление, что детям более старшего возраста необходимо ровно полтора дневных сна. Одного недостаточно, а уговорить ребенка на второй невозможно. Такие дети становятся очень конфликтными в конце дня или ранним вечером, но родители могут временно и частично компенсировать недостаток сна, иногда пораньше укладывая их спать.

Раннее укладывание становится необходимостью, когда ребенок переходит на однократный дневной сон, в период между 15-м и 21-м месяцем. Укладывая ребенка пораньше, вы можете избежать скандалов, снизить вероятность ночных и очень ранних утренних пробуждений, а также отрегулировать и увеличить длительность дневного сна. Почему же многие родители не желают укладывать своих детей спать, когда у них начинают проявляться признаки вечерней усталости, хотя очевидно, что головной мозг очень чувствителен к качеству и количеству сна? Во-первых, родителям свойственно естественное желание общаться и играть с детьми. Во-вторых, они боятся, что, если уставшего ребенка рано уложить спать, он слишком рано проснется на следующее утро. В-третьих, из-за того, что я рекомендую не только пораньше класть ребенка спать, но и не вставать к нему ночью, кроме как для кормления, родители боятся, что он будет долго плакать после того, как его уложат в постель в середине ночи. Эта боязнь возможного плача заставляет родителей отказаться от идеи более раннего укладывания.

Вот рассказ о семье, которая начала приучать к этому восьминедельного ребенка. Он не переутомлялся и не страдал от перевозбуждения или коликов, так что переход оказался легким. Для тех 20 % детей, которые страдают от чрезмерного перевозбуждения и коликов,

такое беспроblemное изменение распорядка дня в возрасте восьми недель не представляется возможным.

История Джейден

Когда родилась наша дочь Джейден, мы очень стремились привить ей правильные привычки в отношении сна. Мы сразу же сосредоточились на бодрствовании продолжительностью не более двух часов и укладывании ее спать около десяти или одиннадцати вечера, достичь чего оказалось очень легко. Однако прошло несколько недель, а по-настоящему длительного ночного сна без перерывов мы добиться так и не смогли. Когда Джейден было восемь недель, мы пришли к доктору Вайсблуту, чтобы обсудить с ним ее сон. Доктор Вайсблут говорил нам, что в шесть недель мы должны были начать укладывать дочку спать пораньше наряду с поддержанием более кратковременных периодов бодрствования. Мы не были уверены, что раннее укладывание действительно сработает в таком раннем возрасте. Мы думали, что Джейден будет просыпаться через час-два после того, как мы ее уложим. Начали с укладывания в семь часов вечера. Она продолжала просыпаться поздним вечером, чтобы поесть, но мы сразу же снова ее укладывали. В первые пару ночей на нашем пути встретилось несколько препятствий – иногда дочка просыпалась и плакала, но мы не отступали от своего. Спустя несколько дней Джейден начала вместо четырех-пяти часов вечером спать по семь, потом по восемь, а потом и по девять-десять часов. Нам казалось, что она сама довольна тем, что спит так долго! Если Джейден просыпалась, чтобы поесть, после этого она тут же снова засыпала, как только мы укладывали ее обратно в кроватку. Мы поверить не могли, как это оказалось легко! Чем раньше мы ее укладывали, тем лучше она спала. Даже дневной сон стал более длительным и качественным. Сейчас Джейден семь месяцев. Мы стараемся укладывать ее в шесть вечера или в полседьмого, и ей это очень нравится. (И нам тоже!)

Я постоянно вижу детей, которых кладут спать слишком поздно. Это становится порочным кругом: режим дневного сна нарушается, и в конце дня и вечером ребенок становится очень беспокойным. Эта вызванная переутомлением нервозность к моменту укладывания в кровать выливается в перевозбужденное состояние, что мешает ребенку спокойно заснуть. В результате родители оставляют его бодрствовать, пока он буквально не рухнет от переутомления. На следующий день ребенок остается уставшим, его дневной сон снова нарушается и т. д. Из этого круга как будто нет выхода.

На самом деле, как видно из истории Мег, он существует.

Как Мег рано ложилась спать

Наша дочь Мег с самого рождения спала прекрасно. После того как ей исполнилось шесть недель, бывали недели, когда она целые ночи спала, не просыпаясь (с десяти вечера до шести утра), а бывали такие, когда она дважды просыпалась, чтобы поесть.

В семь месяцев Мег начала просыпаться ночью один раз, чтобы поесть. Все было хорошо, пока ей не исполнилось восемь месяцев. Педиатр сказал нам, что она больше не нуждается в ночном кормлении, но мы решили

подождать до консультации с доктором Вайсблутом, которая была назначена, когда нашей дочери исполнилось бы девять месяцев.

Мы никогда не придерживались четкого времени укладывания ее в постель. Мы клали Мег спать, когда нам казалось, что она устала (начинала тереть глаза и зевать), где-то между семью и без четверти восемь, а иногда и позже. Как правило, перед тем как заснуть, она плакала от 15 до 30 минут. Я думала, что это нормально. Мег всегда ложилась достаточно поздно, и ей всегда требовалось какое-то время, чтобы заснуть.

Когда нашей дочери исполнилось девять месяцев, мы пришли к доктору Вайсблуту и спросили, что он думает по поводу ее ночных пробуждений. Доктор предложил нам очень простую вещь, сказав, что мы должны укладывать Мег вечером на 20 минут раньше. Он утверждал, что она должна перестать просыпаться по ночам, а просыпаться утром все равно будет в то же время, что и обычно. Я сказала доктору, что мы укладывали ее, когда видели, что она устала, примерно в полседьмого вечера, плюс-минус полчаса. Педиатр же объяснил нам, что если ребенок выглядит уставшим, значит, уже слишком поздно, и в это время он уже должен быть в постели.

В первый вечер мы уложили Мег без четверти семь. Мы довольно скептически отнеслись к рекомендации доктора Вайсблута. Нам было жалко укладывать дочку так рано, когда она казалась еще совершенно бодрой и довольной. Она поплакала минут пять, а потом заснула и спала всю ночь, не просыпаясь! То же самое было и следующей ночью: примерно пять минут плача, а потом – сон до утра. Иногда Мег просыпалась в полшестого, но мы давали ей бутылочку, и она засыпала снова, причем иногда спала почти до восьми!

После посещения доктора Вайсблута, когда нашей дочке было девять месяцев, прошло почти четыре недели. Теперь укладывать ее спать стало легко и приятно. Мег ест, мы ее купаем и примерно в полседьмого отправляем в кроватку. Иногда мне не хочется делать это так рано, когда она выглядит еще очень радостной и довольной, но Мег устраивается под одеялом с куклой, сосет палец, закрывает глаза и крепко засыпает до утра. Ничего более милого я в своей жизни не видела!

Родители Мег сказали о моей рекомендации раннего укладывания: «Он предложил очень простую вещь». Иногда простые подходы работают лучше сложных. Вот вам еще один пример.

История о сне Джаред

Когда мы познакомились с доктором Вайсблутом, Джаред, которому сейчас 19 месяцев, просыпался ночью каждые полтора-два часа. Он засыпал, пока его носили на руках, но когда его клали в кроватку, просыпался и тут же вскакивал. Джаред соглашался спать только в «гнездышке», которое мы устроили ему на полу в нашей спальне. Мы терпели три месяца и наконец обратились к доктору Вайсблуту.

Нам посоветовали класть Джаред в кроватку в бодрствующем состоянии между шестью и семью часами вечера и оставлять его там до шести утра. Мы сразу же начали возражать, что, если Джаред так рано положить в кроватку, он ни за что не уснет; нам показалось, что такой

подход слишком прямолинеен и ни за что не сработает. Но, к нашему полнейшему удивлению и восторгу, в первую же ночь, когда мы попробовали новый распорядок, после пяти минут плача Джаред уснул и проспал, не просыпаясь, до половины шестого следующего утра. Две последующие ночи он тоже спал один и ни разу не заплакал. На четвертую ночь Джаред улегся в кроватку со своей любимой мягкой игрушкой под мышкой, и после этого стал засыпать так постоянно. Нам было совершенно ясно, что наш малыш чересчур уставал, если его клали в половине девятого, не давая возможности расслабиться и самостоятельно заснуть. Мы никогда бы не подумали, что это может быть настолько просто и что результат будет практически мгновенным. Джаред стал просыпаться радостным, бодрым и готовым к новому дню, полному приключений. Сейчас, когда прошло уже несколько месяцев, Джаред бывает довольнее некуда, ложась спать в половине седьмого вечера, а если устает, то идет в кровать сам.

Вероятно, наиболее распространенное среди родителей заблуждение состоит в том, что если ребенка раньше укладывать спать, то он будет и раньше просыпаться. Об этом – история Анны.

Отказ от второго дневного сна у Анны

Когда Анне сравнялось 18 месяцев, стало очевидно, что ей пора отказываться от второго дневного сна, однако для этого дочке была необходима помощь, так как она постоянно сопротивлялась укладыванию в кроватку в первой половине дня. Мы начали с того, что, как предложил в своей книге доктор Вайсблут, постепенно стали отодвигать утренний сон примерно до 11 часов. Подождав после этого еще две недели, мы продолжили этот процесс, так что Анна стала ложиться где-то между полуднем и часом дня.

В своей книге доктор Вайсблут рекомендует пораньше укладывать ребенка спать вечером, для того чтобы предотвратить ночные и ранние утренние пробуждения. Анна ложилась в половине седьмого вечера и спала до семи утра, так что эта теория вызвала у нас сомнения. Однако мы с мужем сошлись на том, что советы доктора Вайсблута всегда оказывались к месту, поэтому решили все же последовать одному из них и укладывать Анну пораньше. Мы боялись, что она проснется в шесть или в полшестого утра, проспав, как обычно, 12–13 часов. Каково же было наше удивление, когда наша дочка проснулась в девять, причем в самом веселом настроении!

Родные, друзья и даже незнакомые люди постоянно говорят о том, какой же счастливый и радостный у нас ребенок! А дело все в том, что наша Анна – прекрасно отдохнувший ребенок.

Отсутствие дневного сна означает сон, потерянный навсегда. На протяжении длительного периода времени дети не спят дольше по ночам, если мало спят днем.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Когда ваш ребенок плохо спит днем и вы не даете ему спать вечером, он страдает.

Естественно, если такие случаи единичны – например, к вам пришли родственники, или у малыша разболелось ухо, и он не спал дольше обычного, ребенок может компенсировать пропущенный дневной сон более долгим ночным. Но не стоит думать, что вы сможете удовлетворять потребность вашего малыша в сне, сокращая дневной сон, а потом, пытаясь компенсировать это, укладывать его раньше на ночь, если такое будет происходить постоянно. Кончится все тем, что ваш ребенок ближе к вечеру станет превращаться в неуравновешенного и капризного скандалиста. Так он (и вы вместе с ним) расплачивается за нехватку сна.

Часы, которые ребенок проводит у вас на руках или в кресле-качалке, находясь в состоянии неглубокого, сумеречного сна, тоже можно считать потерянными, потому что таким образом вы оттягиваете наступление настоящего крепкого сна. Это все равно что слишком поздно его укладывать – такая же потеря времени. Короткие промежутки дремотного состояния в течение дня, сон во время движения (в машине или на детских качелях), неглубокий сон в сидячей коляске, поставленной у бассейна, а также дневной сон в неправильное время – все это сон низкого качества.

Вот пример семьи, которая научилась ценить дневной сон.

Как родители Чарли стали фанатами дневного сна

Я в курсе, что сегодня модно повсюду носить с собой маленьких детей. Ясно, что корни этой моды – в философии поколения «Я», согласно которой ребенок не должен мешать вам жить так, как вы привыкли. Поэтому теперь родителей с младенцами можно увидеть везде – в супермаркетах, ресторанах, в гостях у друзей, а самых невозмутимых – даже на вечеринках и в походах. Хотя некоторые из таких примеров могут показаться совсем уж экстремальными, все же молодым мамам нужно быть готовыми к тому, что общество ждет от них именно такого поведения.

Вы не сможете сделать ничего модного, если у вас нет хоть какого-то исходного материала для работы. И у нас с моим мужем Томом просто не было в наличии такого ребенка, с которым мы могли бы следовать модным веяниям. О, мы пытались. Но все наши попытки были и продолжают оставаться совершенно бесплодными. Поэтому мы сдались, когда Чарли исполнилось три месяца.

Сейчас ему семь месяцев. С самого рождения для него существовала только одна вещь, настолько же необходимая, как молоко и кислород, – сон. Когда мы только принесли Чарли домой, то время от времени трясли его, чтобы удостовериться, что он жив. Этот ребенок спал... очень серьезно.

Сначала Чарли был готов спать где угодно. Но после двух месяцев стал спать только в своей кроватке. И это еще один серьезный момент. Мне кажется, что у людей, утверждающих, что детская кроватка должна быть «стимулирующей» и заполненной цветным бельем и игрушками, никогда не было своих детей! Если бы мне снова пришлось пройти через это, я купила бы простое темное одеяло и подушки. После двух месяцев Чарли часами пытался подобрать с простыни красные, белые и синие цветочки. Я не шучу. А если мы хотели убрать вещи, отвлекающие его от необходимого сна, он отчаянно кричал.

Начиная со второго месяца жизни Чарли спал всю ночь и половину дня. Если мы не давали ему такой возможности, он становился совершенно

другим ребенком. «Раздражительный» – неподходящее слово для того, чтобы описать его в переутомленном состоянии. Если ему не хватало сна, наш мирный, бодрый, милый и ласковый ребенок превращался в жуткое чудовище. И в этом были виноваты мы, лишая его сна. Ребенок должен следовать не нашим ожиданиям, а своим внутренним потребностям.

Чарли ясно и четко давал нам понять, чего хочет. Вначале он не плакал, а издавал разнообразные звуки, выражающие недовольство. И только если родители или няни совсем отказывались обращать на него внимание, начинал тихонько попискивать.

Сначала мы не могли поверить, что Чарли так часто устает. Мы постоянно меняли ему подгузники и насильно пытались его кормить. Мы все время возили нашего «несчастливого» малыша в коляске или носили на руках, чтобы успокоить его биением наших сердец. Ничего не помогало. Иначе говоря, ничего не помогало до того момента, пока мы, исключительно из-за того, что уставали сами, не клали его в кроватку.

Чарли до сих пор спит днем по четыре-пять раз. Он очень счастливый и довольный жизнью ребенок. Когда нам с Томом нужно куда-нибудь пойти, мы идем одни, оставляя нашего умиротворенного спящего ребенка на попечение профессиональной няни. Наши друзья, особенно бездетные, считают, что мы чрезмерно его опекаем. Ну, слава богу, что Чарли – не их ребенок. Мы больше не переживаем из-за своего имиджа как родителей и не принимаем близко к сердцу критику со стороны некомпетентных людей. Если мы не можем найти няню, то просто никуда не идем. Мы просто наслаждаемся жизнью, смотря телевизор... или делая еще что-нибудь, хотя бы даже стирая, – все лучше, чем доводить до безумия себя и своего ребенка. И сейчас наша семья, раскрыв секрет сна, стала совершенно гармоничной.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Если вы поддерживаете правильный режим сна и ваш ребенок хорошо спит днем, друзья-завистники будут обвинять вас в том, что вы чрезмерно опекаете своего малыша. Они скажут вам: «Вы не учите его жить настоящей жизнью», или «Берите его с собой, чтобы он учился играть с другими детьми», или «Вы его портите!» Могу предложить вам либо сменить круг общения, либо держать долгий дневной сон вашего ребенка в секрете.

Консолидированный сон

Консолидированный сон означает, что он продолжается непрерывно, без пробуждений. Когда частичное или полное пробуждение нарушает процесс сна, это называется прерывистым, или фрагментированным сном. Аномальные изменения ритмов сна в сторону менее глубокого, даже если человек не просыпается полностью, также вызывают фрагментацию сна. 10 часов сна без перерывов – совсем не то, что 10 часов фрагментированного сна. Это прекрасно известно врачам, пожарным и матерям новорожденных или больных детей, сон которых часто прерывается.

Фрагментация сна влияет на организм практически так же, как и уменьшение его общей продолжительности: увеличивается сонливость в дневное время, а эффективность деятельности заметно снижается. У здоровых взрослых людей даже одна ночь фрагментированного сна вызывает снижение гибкости мышления и концентрации внимания, а также

ухудшение настроения. Взрослые с фрагментированным сном часто пытаются бороться с его эффектами, принимая дополнительные дозы кофеина. Алкоголь делает явным скрытое утомление и заставляет человека «чувствовать себя уставшим».

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Оставьте спящего ребенка в покое!
Никогда не будите спящего ребенка.
Нарушение непрерывности сна вредит здоровью.

Однако у хорошо отдохнувших подростков, которым в исследованиях давали такое же количество алкоголя, чувства усталости не возникало.

Защитные пробуждения

Иногда наш мозг будит нас, чтобы предотвратить асфиксию во сне. Такие пробуждения, называемые защитными, происходят, если во сне мы испытываем затруднения в дыхании, которые могут быть вызваны обструкцией дыхательных путей из-за воспаления миндалин или аденоидов. (Подробно мы обсудим это в главе 10.)

У младенцев такие пробуждения могут предотвращать случаи СВДС (синдрома внезапной детской смерти). К трагедии может привести неспособность ребенка поддерживать процесс дыхания во сне или неспособность проснуться при затруднении дыхания.

Фрагментация сна

После первых нескольких месяцев жизни, когда вероятность случаев СВДС значительно снижается, частые пробуждения, как правило, наносят ребенку вред, так как нарушают непрерывность его сна. Пробуждения могут быть полными, с прекращением сна в любой его фазе. Также могут происходить неполные пробуждения – кратковременные переходы от глубокого сна к неглубокому без наступления состояния бодрствования (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Пробуждения во время сна

СУЩЕСТВЕННЫЙ МОМЕНТ

Некоторое количество пробуждений является нормой.

График на рис. 2.4 – упрощенная иллюстрация циклических переходов от глубокого сна к неглубокому, которые в норме возникают у ребенка после четырех месяцев. При частичном пробуждении мы остаемся в состоянии неглубокого сна и не переходим в состояние бодрствования. Но во время полных пробуждений мы можем обнаружить, что смотрим на часы, переворачиваемся с боку на бок, меняем положение руки или чешем ногу. Это состояние бодрствования обычно длится очень недолго, на нас нападает дремота, и мы тут же снова засыпаем.

Таким образом, пробуждения бывают разными, и мы платим за них в зависимости от их типа, времени наступления и длительности: повышенной сонливостью в дневное время и ухудшением работоспособности. Однако некоторое количество пробуждений является нормой для процесса здорового сна. Они управляются головным мозгом, а не желудком. Пожалуйста, не нужно путать пробуждения ото сна с голодом.

Фрагментации может подвергаться не только ночной сон. Я считаю, что родители фрагментируют дневной сон ребенка, если полагаются на засыпание во время движения или позволяют малышу дремать в коляске. Держа ребенка на руках в кресле-качалке в течение дня, вы тоже, скорее всего, лишаете его нормального дневного сна. Такой сон обычно бывает слишком коротким или слишком неглубоким для того, чтобы обеспечивать восстановление организма. Лучше всего спать неподвижно, на одном месте.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

После четырех месяцев дневной сон продолжительностью менее одного часа не считается «настоящим» сном. Иногда ребенку хватает всего 45 минут, но если сон продолжается всего 30 минут или менее, это не приносит малышу никакой пользы.

Если вы укачиваете ребенка в люльке, чтобы он успокоился, перестаньте качать ее, когда он заснет.

К четырем-восьми месяцам ребенок нуждается как минимум в одном периоде сна утром и в одном – в послеобеденное время, а общая продолжительность дневного сна должна составлять от двух до четырех часов. Ночной сон должен длиться 10–12 часов с одним или двумя перерывами на кормление или вообще без них. Если вы кормите ребенка грудью и он спит вместе с вами, вы можете кормить его ночью многократно. В такой ситуации и мать, и ребенок во время кормления обычно находятся скорее в спящем, чем в бодрствующем состоянии и не страдают от фрагментации сна. Когда ребенок лишается здорового сна без перерывов, мы называем эту проблему «ночными пробуждениями». Далее мы увидим, что они возникают сами по себе, т. е. естественным образом.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Некоторое количество пробуждений является нормой. Проблема возникает в том случае, если ребенок не может после этого самостоятельно заснуть. Значит, он не научился процессу «засыпания».

Настоящая проблема состоит в том, что после них ребенок не может самостоятельно заснуть или это удается ему с большим трудом.

Сон по графику и время засыпания

На графиках (рис. 2.5 и 2.6) показано время, когда большинство детей просыпаются и засыпают. Они построены на основе изучения распорядка дня тех же 2019 детей, данные о которых мы использовали при построении графиков (рис. 2.1–2.3). По ним видно, например, что 90 % дошкольников (в возрасте до шести лет) засыпают до 21:00, а 10 % детей в возрасте от двух до шести лет – до 19:00.

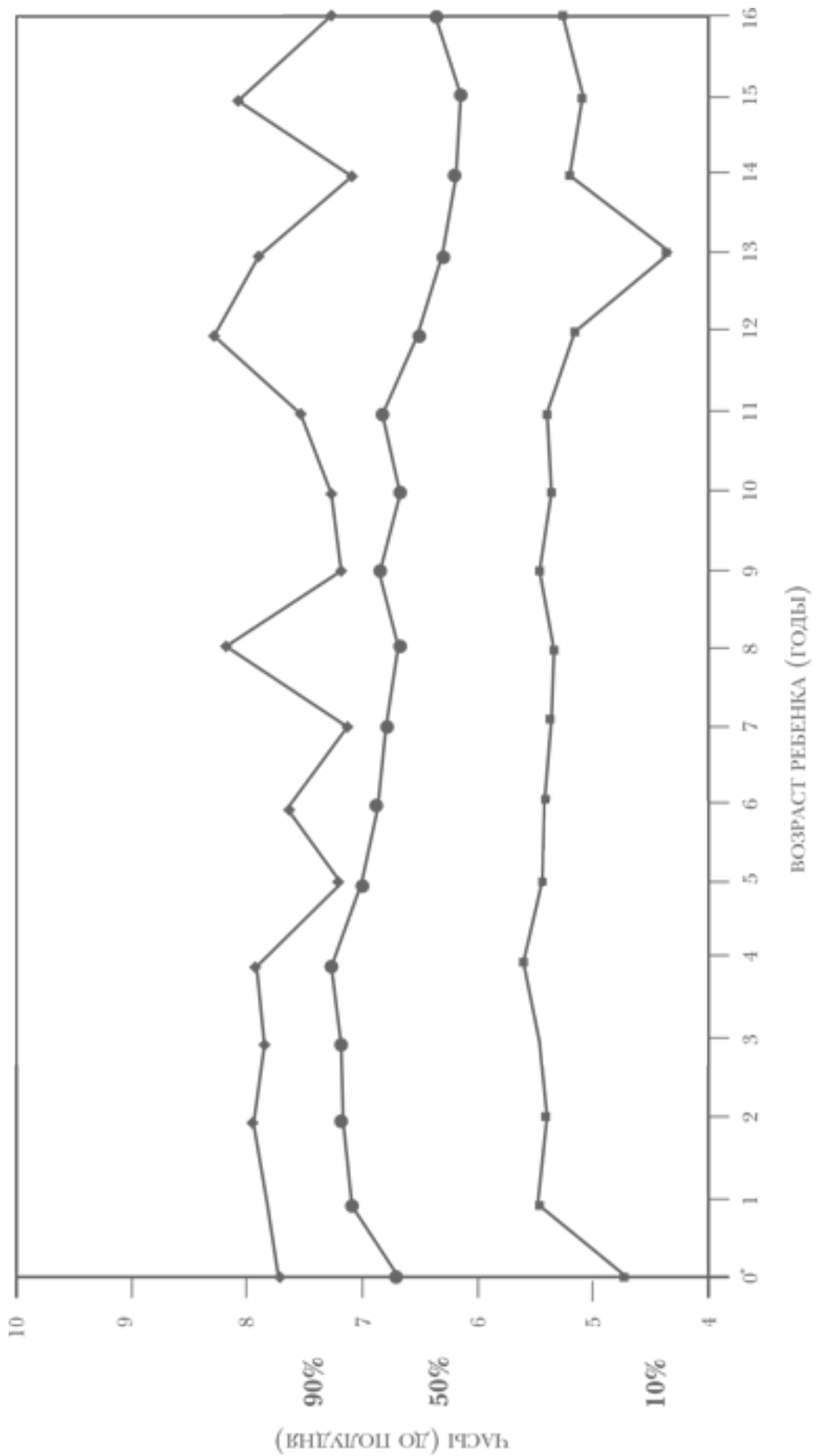
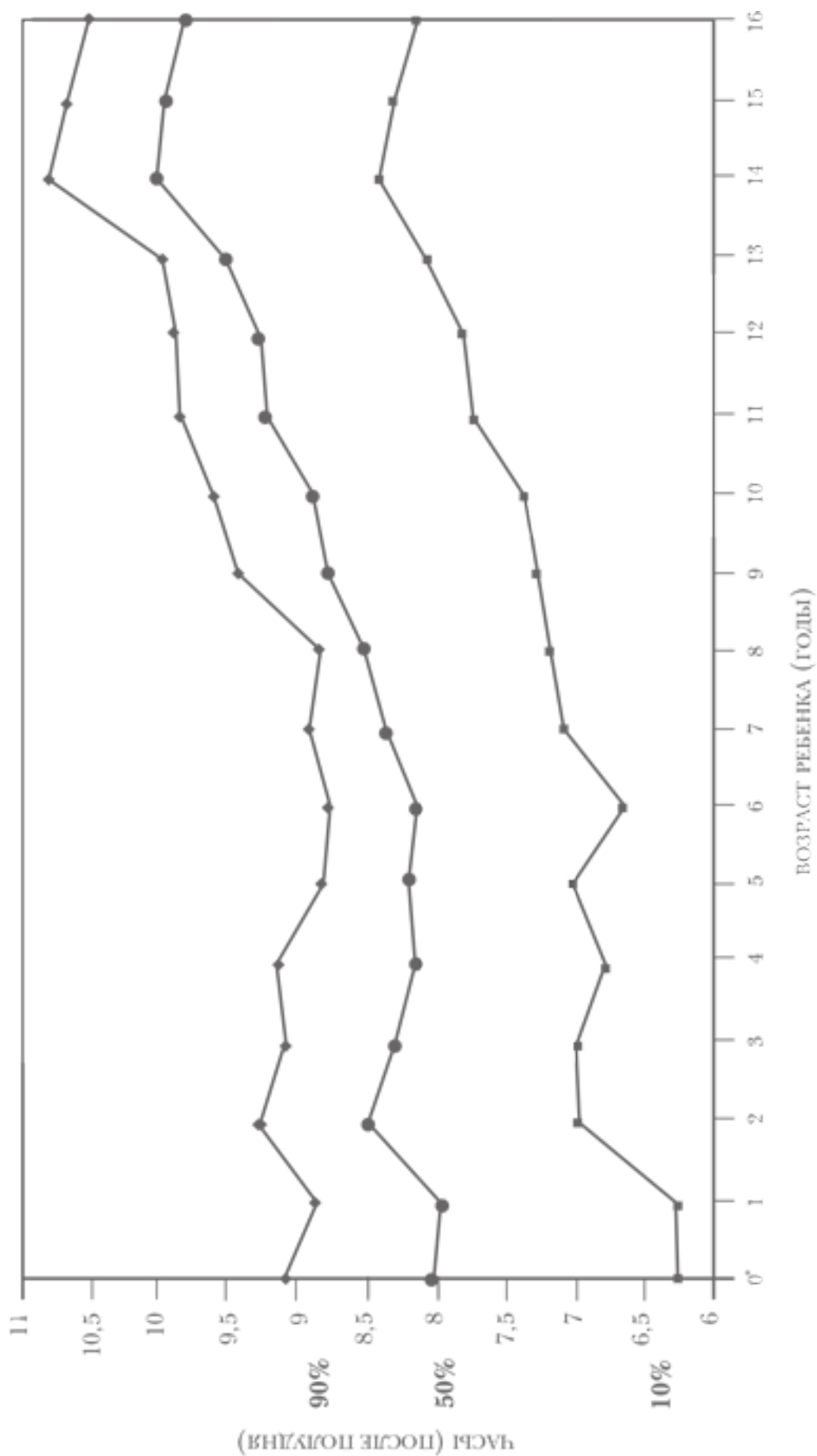


Рис. 2.5. Час пробуждения для детей разного возраста



* Примечание: 0 соответствует детям в возрасте от 4 до 11 месяцев.

Рис. 2.6. Час засыпания для детей разного возраста

СУЩЕСТВЕННЫЙ МОМЕНТ

Низкокачественная пища не прибавляет нашему телу здоровья. Точно так же – и низкокачественный режим сна. Вы стараетесь не допускать, чтобы ваш ребенок был слишком голоден, поэтому не допускайте и того, чтобы он слишком уставал.

Когда режим сна и бодрствования не синхронизирован с другими биологическими ритмами, такие качества, как внимательность, активность и работоспособность, существенно снижаются, а настроение портится. Один из примеров этого – синдром десинхронизации после перелетов. Другой пример – нарушения сна у некоторых людей, работающих посменно, из-за ненормального режима труда. Они, как правило, жалуются на головные и желудочные боли. Такого же рода оказываются и жалобы более старших детей с нарушенным режимом сна. Поэтому, если ваш ребенок не кажется очень больным, но у него часто болит голова или возникают неопределенные боли в животе, возможно, он переутомлен. Вы можете догадаться, что это так, если ваш ребенок перестал быть таким энергичным и заводным, как раньше.

Размышляя о режиме сна у детей, стоит рассматривать сон как «пищу» для головного мозга, аналогично тому как материнское молоко или детское питание служат пищей для тела. Вы же не кормите ребенка грудью на ходу, занимаясь какими-то делами; наоборот, вы выбираете для этого достаточно спокойное место. То же самое верно и для дневного сна. Вы не откладываете кормление из-за того, что в данный момент вам не слишком удобно этим заниматься; вы знаете, что скоро ему понадобится питание, и заранее к этому готовитесь. То же самое верно и для дневного сна. Вы не пытаетесь насильно кормить ребенка, когда он не голоден; вы знаете, что наступит момент, когда он сам захочет есть. То же самое и с дневным сном. Если кто-то из родителей поздно приходит домой с работы, он не будет требовать, чтобы ребенка не кормили, пока он не вернется и не сможет покормить его сам. То же самое и с укладыванием спать; не устраивайте мозгу ребенка «сонную голодовку», заставляя его слишком долго бодрствовать.

Организация ночного сна

До шести недель самый длительный период сна, увы, может совершенно случайным образом приходиться на любое время суток. Причем у некоторых детей этот самый продолжительный сон может составлять всего два-три часа! Но к шести неделям (или через шесть недель после расчетной даты рождения для недоношенных детей) самый длительный сон начинается в вечернее время и продолжается не менее трех-пяти часов.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

В первые недели жизни ребенка вы можете обнаружить, что кормление грудью отнимает слишком много сил или времени, и у вас может возникнуть искушение от него отказаться, чтобы немного отдохнуть. Или же вы можете захотеть продолжать кормление. Отложите решение до того момента, когда ребенку исполнится шесть недель. После этого у вас появится возможность больше спать ночью.

После шести недель дети дольше спят по ночам. И мамы тоже! Кроме того, в этом возрасте ребенок начинает сознательно улыбаться родителям, а потом становится менее беспокойным и раздражительным. Жизнь в семье после первых шести недель определенно меняется. Исключения составляют недоношенные дети, чьим родителям придется подождать до того, как пройдет шесть недель после расчетной даты родов. Еще одно исключение – чрезмерно беспокойные дети, страдающие от коликов, родителям которых придется подождать до трех-четырех месяцев.

Организация дневного сна

Примерно через три-четыре месяца после рождения ребенка его дневной сон организуется в два или три длительных периода вместо многих коротких и нерегулярных. Матерям, особенно кормящим, стоит научиться спать вместе с детьми. Ведь неизвестно, что будет ночью; может быть, вам придется долго держать ребенка на руках, носить его или кормить.

Аномальный режим сна обычно развивается у тех детей, которых слишком поздно кладут спать. Родители делают это потому, что: 1) им нравится играть с ребенком; 2) они не могут уложить его спать и ждут, когда он рухнет от усталости; или 3) и то и другое. У некоторых родителей рабочий день заканчивается поздно, они тратят много времени на то, чтобы добраться до детского сада и забрать ребенка, и в итоге оказываются дома совсем поздно. Такой образ жизни оказывается очень трудным для ребенка, если в детском саду он не спит днем регулярно, а вечером его укладывают слишком поздно. К несчастью, если оба родителя работают вне дома, то дневной сон ребенка в выходные может нарушаться из-за того, что у них слишком много дел или они стремятся побольше общаться с ребенком, чтобы наверстать время, которого им не хватало во время рабочей недели. Дневной сон также может страдать из-за того, что родители жертвуют им в пользу каких-либо дошкольных занятий, проводимых по расписанию. Такие подготовительные группы обычно интересны как детям, так и родителям, но если они отнимают слишком много времени, ребенок переутомляется.

Одна из типичных ошибок – укладывание его спать *строго* в одно и то же время каждый вечер. Обычно оно бывает достаточно поздним, и родители выбирают его, преимущественно основываясь на своих желаниях, а не на потребности ребенка в сне. Для него действительно важна определенная последовательность действий, предшествующих укладыванию в постель, но с точки зрения биологии имеет смысл слегка изменять время отхода ко сну. Когда именно нужно укладывать ребенка, зависит от его возраста, от того, сколько он спал в последний раз днем и сколько до этого момента бодрствовал. Причем сам ребенок может хотеть ложиться спать в совершенно другое время! Очевидно, что время укладывания не является строго закрепленным и неизменным. Если ребенок во второй половине дня был слишком активен или плохо спал днем, то его нужно укладывать пораньше.

Это правило должно действовать даже в том случае, если кто-то из родителей, поздно возвращаясь с работы, уже не имеет возможности пообщаться с ребенком. Если он приходит домой поздно, то должен тут же начинать 20–30-минутный ритуал отхода ко сну, не тратя время на игры. Если один из родителей возвращается слишком поздно, ребенка нужно укладывать спать как обычно; игры уставших родителей с уставшим ребенком никому не приносят пользы. Конечно, каждому родителю хочется проводить с ребенком побольше времени, но, жертвуя этим, вы предотвращаете проблемы с засыпанием, ночные и ранние утренние пробуждения и получаете хороший дневной сон, хорошо отдохнувшего ребенка, хорошо отдохнувшую супругу или супруга и спокойные часы, которыми вы можете распорядиться вечером по своему усмотрению.

КОЕ-ЧТО ИЗ ПРАКТИКИ

Чтобы приучить ребенка в возрасте от четырех до восьми месяцев к здоровому режиму сна, вы должны сами контролировать его время. Установите внутренние часы малыша на «время здоровья».

Обычно при таких обстоятельствах у мужа и жены бывает время, чтобы побыть вместе по утрам, и радостные выходные, потому что все чувствуют себя хорошо отдохнувшими.

Совершенно иная ситуация возникает тогда, когда один из родителей, обычно отец, требует, чтобы другой, обычно мать, не укладывал ребенка спать допоздна, чтобы у него была возможность с ним поиграть. Страдает здесь не только ребенок, но и мать, которая оказывается невольной жертвой, так как старается поддерживать гармонию в отношениях и одновременно стремится к тому, чтобы ребенок хорошо отдыхал, а одновременно того и другого добиться невозможно. Ясно, что здесь мы имеем не только нарушения сна у ребенка, но и проблемы в супружеских отношениях.

Позволяя ребенку немного поспать ранним вечером или долго спать во второй половине дня, чтобы уложить его на ночь попозже, вы постепенно разрушаете здоровый режим сна. Если ребенок не спал в середине дня, то, чтобы он вечером заснул в часы, соответствующие биологической норме, и не переутомился, для него лучше не спать до вечера вообще и лечь пораньше, чем отодвинуть дневной и, следовательно, ночной сон на более позднее время. Аналогично вам, возможно, иногда придется будить ребенка по утрам, чтобы приучить к соответствующему его возрасту сну в первой половине дня. Это необходимо для установления режима сна на весь следующий день.

Регулярность сна

Лучшее время для засыпания вашего ребенка – это момент, когда он только начинает чувствовать вялость, но до того, как начнется переутомление. Для детей, находящихся днем в детском саду, семей, в которых оба родителя работают и долго добираются до дома, более старших детей, посещающих различные занятия, и подростков с огромным объемом домашних заданий уловить это волшебное состояние вялости может быть очень сложно. Для них лучший вариант – ложиться примерно в одно и то же время. Для подростков это может быть определенное время в учебные дни и более позднее – по выходным. В одном из исследований ученые оценивали режим сна у 3119 школьников и обнаружили, что, чем меньше они его придерживались, тем большую сонливость испытывали в течение дня. У них были ниже оценки, они чаще употребляли алкоголь и наркотики и чаще пропускали занятия в школе. Вероятно, даже при одинаковом общем количестве часов сна регулярный режим все же оказывается более полезным.

В другом исследовании изучался сон у 202 детей в возрасте от четырех до пяти лет. В этом случае тоже было обнаружено, что непостоянное время засыпания связано с проблемами в дневное время, которые были описаны как «менее оптимальная» поведенческая приспособляемость детей, находящихся в дошкольном учреждении. Например, они не «соглашались присоединяться к деятельности, предлагаемой педагогом», не «проявляли интереса к обучению чему-либо», а также спорили и дрались больше, чем их сверстники. Ученые сочли, что такие дети с хронически нерегулярным режимом сна, вероятно, испытывают состояние, сходное с синдромом десинхронизации ритмов при перелетах, для которого характерен постоянный упадок сил и когнитивная дезориентация. В данном исследовании уделялось внимание как ситуации в семье, так и поведению детей в школе, и были сделаны

выводы о том, что связь между особенностями сна и приспособляемостью к школе вовсе не обязательно является побочным продуктом стресса, испытываемого дома.

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.