



# СОДЕРЖАНИЕ

Я знаю о сне почти все	5
Вместо введения	7
Режим сна	9
Таблица норм сна	14
«Сова» или «жаворонок»?	28
ГВ против сна или сон против ГВ?	110
Отношения с кроваткой	128
Скачок роста и его влияние на сон	143
Эствильд и Фербер — помощь или вред?	153
Регресс сна	157
Настоящее родительство	165
Внимание мамы	167
Что скрывает Лунтик, или О чем молчит Крош	169
Сон в новогоднюю ночь	175
И еще немного об авторе...	179
Заключение	189

# Я знаю о сне ПОЧТИ ВСЕ

*Если эта проблема вас недостаточно утомляет,  
значит, у вас есть силы сопротивляться.*

# Вместо введения

Как это — «ДокторМама»? И почему вам вдруг должна быть интересна эта книга?

Прежде чем я отвечу на эти вопросы — представляюсь.

*Итак, меня зовут Юлия. Я — врач, по образованию и по мышлению. По образу жизни я — гештальт-терапевт. Я сертифицированный консультант по сну, грудному вскармливанию и прикорму. Второе и третье изучено мной целиком и полностью и не особо мне сейчас интересно... в отличие от снов и секретов, с ними связанных. Но все эти знания и практический опыт в этих областях позволяют мне не допускать ошибок. Я являюсь основателем и руководителем центра «ДокторМама», 19 из 22 консультантов моей команды обучены мной лично. Я — автор методики обучения самостоятельному засыпанию. Я мама трех детей и... одной кошки. Я жена.*

С первых же фраз в этой книге я обещаю быть с вами честной. Поэтому прямо сейчас считаю необходимым обозначить свои «НЕ». Уверена, вам будет интересно узнать и об этом, если меня, мои абзацы и главы вы все-таки считаете для себя потенциально полезными:

Я НЕ децентрированный специалист/мать/человек. Я НЕ обсуждаю, чем и как вы кормите своих детей, с кем (нет, это, пожалуй, вычеркнем) и как вы спите. Я НЕ буду вызывать у вас чувство вины из-за того, что ваш ребенок не умеет спать сам. Я НЕ буду категорически призывать вас выполнять все рекомендации, собранные в этой книге. Если у вас действительно есть проблема — вы сделаете это сами. Если эта проблема вас недостаточно утомляет, значит, у вас есть силы сопротивляться.

Вы все еще держите мою книгу в руках?

# Режим сна

*Если ваш ребенок упорно не желает «помещаться»  
в эти диапазоны — не спешите паниковать.  
Скорее всего, ему это просто не нужно.*

Что такое режим? Возможно, что это некое подстраивание ребенка под нужды мамы? Или же это подстраивание себя под нужды ребенка? Давайте разбираться...

Не могу не начать с того, что существует специальная наука — хронобиология. Она изучает функционирование организма под влиянием различных циклических процессов. Самый известный и понятный всем — цикл «день-ночь» (циркадный цикл). В его рамках наша нервная система работает в течение суток по-разному. Есть время, когда вырабатываются одни вещества, есть время для других веществ, и так далее. Вещества определенным образом действуют на органы, это приводит к определенным реакциям с их стороны.

К примеру, в 4.00—5.00 (раннее утро) происходит первый выброс адреналина в кровь. Адреналин — это гормон стресса, и все, что сопровождает этот процесс (повышение давления, понижение температуры тела), с определенного момента не дает нам спать так же хорошо, как мы спали до этого времени. Следовательно, с этой минуты структура сна будет иметь совершенно иной вид.

Зачем я так подробно все это описываю? Для того чтобы вы уяснили: в нашем организме есть закономерности, которые совершенно не зависят ни от нас самих, ни от наших желаний. И если знать эти закономерности, то можно прекрасно адаптироваться и получать огромные выгоды. А если не знать (либо делать вид,

что не знаете) и делать все, что вздумается, — эффект будет совершенно обратный. Вначале — еле заметное «не выпалась», затем появляется «что-то мне сложно уснуть» и, как следствие, рассеянность, невнимательность (к примеру, опаснейшие ситуации за рулем...). Тем, кто не знает, как все происходящее связано со сном, скорее всего, будет непонятно, а в чем же, собственно, причина.

Со сном ребенка все ровно так же. Нервная система имеет цикличность своего функционирования. Если вами изучены законы этой цикличности, то и вам, и ребенку хорошо. Не знаете или же знаете поверхностно? Уверена, вам сложно. Только вот вашему ребенку еще сложнее.

**Топ-5 причин**, которые зачастую мешают мамам начать работу над сном малыша.

- 1 место: **деньги** («отсутствие денег», «слишком дорогие курсы/консультации», «жалко тратить»). Как же я люблю эту тему! Но оставлю ее на потом...
- 2 место: **страх**, что все это будет зря, что не получится. И действительно, маме страшно остаться с такой задачей один на один. Нередко женщине просто не хватает уверенности (ох, как же велика здесь роль качественной работы хорошего консультанта по сну!), иногда нет полного понимания механизма работы, зачастую просто не хватает поддержки. Уверена, что только работа с сопровождением консультанта дает отличные результаты.
- 3 место: **лень!** Честно признаться, что «мне лень», может далеко не каждый. Я тоже грешу этим, поэтому вас хорошо понимаю.



- 4 место: «жалко маленького любимчика». Корни этой причины лежат в предубеждениях и мифах о моей профессии. К моему большому сожалению, все еще можно встретить страшилки про консультантов по сну, вбросом которых тщательно занимаются те, кто к этой профессии не имеет никакого отношения.
- 5 место: нет сил. А вот это тревожный звоночек. Читайте мою книгу очень внимательно, начинайте делегировать часть своих обязанностей по дому и уходу за ребенком членам семьи — из такого состояния необходимо выбираться, причем как можно скорее! Поверьте, я знаю, ведь я там тоже была. Откладывая заботу о себе еще на один день, вы продолжаете жить в позиции жертвы. Материнство — это не жертвоприношение!