

Тем, кто ложится спать, — спокойного сна.
Спокойная ночь.

В. Цой

ОТ АВТОРА

Эта книга была написана мной для уставших от недосыпа мам, которые заботятся о малышах. С пониманием того, в какой ситуации они сейчас находятся — в зоне сильнейшего дискомфорта. И перейти в зону комфорта для многих не представляется реальным, потому что этот путь пройти непросто.

Я предлагаю разделить его на небольшие шаги. Составить свой план работы со сном и двигаться от пункта к пункту. Если у вас нет пошаговой инструкции, то вы начинаете хаотично двигаться, а это точно не даст ожидаемого результата.

Простые аббревиатуры (ПАСПОРТ, СУПЕР и т.д.) помогут разложить в вашей голове сложную тему сна по полочкам. Это важно, потому что изучать тонны литературы, написанной научным языком, затратно финансово и энергетически.

Вы сможете сразу применять на практике полученные знания, потому что в книге есть полезные списки, лайфхаки и чек-листы.

Все структурировано максимально подробно и пошагово. Написано с юмором. Шутки помогают расслабиться, снять тревожность. Надеюсь, что чтение этой книги принесет вам не только хороший сон, но и новые знания в отношении материн-

Шесть шагов к здоровому сну малыша



ства, которые изменят вашу жизнь, как это делают мои курсы и консультации.

Меня зовут Татьяна. Я родилась в 1984 году.

У меня есть базовое медицинское образование, высшее техническое, дополнительное образование переводчика с китайского языка и магистратура по регионоведению. А уж сертификатов и всевозможных «корочек» — целая сумка.

Мое призвание — обучать: учитель внутри и снаружи.

Как медик я обучала гигиене, профилактике заболеваний. Потом училась в институте и одновременно подрабатывала визажистом, вела курсы макияжа. Когда окончила вуз, работала в школе учителем. В декретном отпуске выучила китайский язык. После этого 6 лет проработала в школе и институте, преподавая китайский. Педагогический опыт у меня с 2007 года. Горжусь успехами своих учеников, которые побеждали в региональных этапах международного конкурса «Китайский — это мост».

Образование помогает мне в работе со сном ваших детей. Медицинское — дает понимание физиологии и процессов, которые происходят в организме вашего малыша. Техническое — помогает структурировать сложные вещи в простые системы.

Образование переводчика помогает мне искать и изучать новые, актуальные материалы по детскому сну на английском и китайском языках.

К профессии консультанта по сну я пришла, будучи беременной вторым сыном.

Изучила много материалов в открытых источниках, а потом записалась на курсы. Окончив их, составила свой курс по обучению сну. Профессия консультанта интересная и очень-очень нужная молодым мамам, которые хотят помочь своим детям (и всей семье как следствие) спать крепко.



У меня есть опыт со своими детьми — совершенно разный.

Со старшим Юрием — стойкая ассоциация с засыпанием на груди, поздним укладыванием, порой — с короткими дневными снами. И после самоотлучения от груди в год и 7 месяцев — весьма сложные отношения со сном: часовые лежания, поглаживания, колыбельные. Кошмар во всех его проявлениях. А советчиков я слушала более опытных, как мне казалось.

С младшим сыном Саней опыт совершенно другой, уже научно обоснованный. Норму сна «высыпает» по верхнему значению табличной нормы (да-да, ему это подходит). В скачки развития приходится быть более чуткой: уделять больше внимания, тренировать полученные навыки. И порой игнорировать всех желающих дать совет.

Когда начинаешь работать с темой сна, понимаешь, что только налаживанием режима не отделаться. В разрезе темы сна мы рассмотрим, как взаимосвязаны сон и привязанность к маме, сон и вскармливания, поговорим об особенностях ввода прикорма и о зависимости всего перечисленного от материнских ресурсов и взаимоотношений с близкими. По системе СУПЕР (все аббревиатуры я вам дам позднее) разложим все по полочкам.

Расскажу о лайфхаках, которые помогут вам в сложных ситуациях: что делать при переходе на меньшее количество снов, как настраивать балансы и наслаждаться материнством.

Поделюсь авторскими наработками: ПАСПОРТ, балансы сна и бодрствования, метод Попкорна, расчет и настройка балансов и личных значений сна и бодрствования.

У меня все соцсети одноименные: сайт, страница в Инстаграме, в ТикТоке, группа в ВК, Телеграме — sonmalysha.ru. Присоединяйтесь, контент отличается. И канал на YouTube «Татьяна Кремнёва» можете найти в поисковике.

Шесть шагов к здоровому сну малыша



На момент написания книги у меня более 180 тысяч подписчиков в соцсетях, более 50 тысяч подписчиков на электронную рассылку.

И крутой сайт (опять-таки sonmalysh.ru), который выдается на первой странице поисковика, когда вы вводите любой запрос по детскому сну.

Благодарности

Благодарю своих папу и маму за все те таланты, которые они подарили мне. За силы, вложенные в воспитание, и стержень, который они передали.

Благодарность моему мужу Евгению за тотальную поддержку, за веру в меня и прекрасных детей, которых он подарил мне.

Благодарю папу и маму мужа за веру в мои таланты и помощь с внуками.

Спасибо моим детям Юрику и Саньке за то, что они — мои самые лучшие учителя, которые каждый день напоминают мне: воспитывай себя, мать.

Благодарю подругу Алёну Абанину за то, что всегда рядом с открытой душой и «холодным» носом.

Спасибо моей команде, которая всегда рядом, дарит щедрые обнимашки и желание расти. Девчата, с вами тепло. Я так счастлива, что вы у меня есть, вы не представляете!



ГЛАВА 1

Детский сон: нормы и проблемы





НОРМЫ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

Давайте сразу обговорим такой момент, что в подавляющем большинстве случаев различные таблицы норм сильно повышают тревожность. А нам это ни к чему.

«Мой ребенок не вписывается в норму! А-а-а-а!»

Вы когда-либо испытывали тревожность, рассматривая таблицу по возрастным нормам?

Конечно! И сразу начинается: я плохая мама, я какая-то не такая, все у меня не так, все у меня плохо, пошла я лучше съем торт. Или два. А потом чувство вины, которое повышает тревожность. Этой теме отведен целый раздел в моей книге: что вызывает тревожность и как ее уменьшить.

Вернемся к таблице. Посмотрите нормы для возраста вашего малыша (Инструмент 1). Ну что, заколотилось сердечко?

СТОП! Начнем с понимания того, что нормы — это средние статистически отобранные данные. Взяли 1000 детей. У 750 малышей одного возраста были определенные данные. Внесли их в таблицу. Остальные дети остались за рамками статистики, потому что они, скорее, являются исключением из правил.

Если ваш малыш плохо или мало спит, вероятнее всего, он тоже «не табличный».

Но не зря сейчас у вас в руках оказалась моя книга. Мы проясним многие моменты и настроим сон вашего малыша.

Я очень благодарна своим учителям из BabySleepConsult, которые учили нас не заикливаться на цифрах таблиц.

Они показали, что есть и малоспящие дети, и высокочувствительные, объяснили, как работать с балансами, личными значениями сна и бодрствования.

Сон также зависит от состояния мамы, от питания, привязанности между мамой и малышом, от отношений в семье,



от наличия у мамочек скрытых мотивов (скрытых выгод) от плохого сна.

Учителя показали, каким должно быть состояние консультанта во время работы (и при наличии у консультанта психолога и экспертных супервизий).

Спасибо им за то, что они были первыми экологичными консультантами на русскоязычном рынке с новейшей системой подхода, которую передали нам, своим ученикам.

Я и моя команда стараемся сделать так, чтобы знаний в мире стало больше.

Как хороший ученик, я взяла на вооружение то, что мне дали, и с благодарностью пропустила через себя. Так и получились мои системы: СУПЕР, ПАСПОРТ, балансы, система «6 шагов к крепкому сну».

Моя любовь к упрощению и систематизации дает простые и понятные инструменты для занятий.

Любовь к преподаванию (педагогический опыт с 2007 года) позволила говорить просто о сложном. В том числе и о таблицах — говорить логически и объяснять, почему не надо тревожиться, глядя на них. И этому я учу своих консультантов на курсе и в еженедельных супервизиях. Моя команда умеет работать с личными значениями сна и бодрствования и со всеми системами, о которых я писала выше.

Так что же с таблицей?

Она нужна на первом этапе, чтобы вы имели хоть какое-то представление, начали «гуглить» и искать информацию в интернете. Чтобы вы наткнулись на мой сайт или блог, купили книгу и, работая самостоятельно или в сопровождении экспертов, уже понимали, ЗАЧЕМ и КАК надо искать балансы, личные значения сна и бодрствования, как их настраивать и перенастраивать в критичных ситуациях: после прорезывания зубов, болезней, переходов на меньшее количество снов.



В общем, давайте сейчас оставим таблицу. Скажем ей спасибо, многим из вас она помогла найти меня. И дальше уже будем двигаться из соображения, что вы и ваш малыш — уникальные «снежинки».

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТСКОГО СНА

Синдром внезапной детской смерти (СВДС) — самый большой страх молодых мам и пап. Это внезапная гибель младенца до года. Наибольшему риску подвержены малыши от 2 до 4 месяцев, к году частота СВДС уменьшается. В этой части я даже шутить не буду — только рекомендации, читайте внимательно!

Важные рекомендации для безопасного сна

1. Укладывайте ребенка на спину.

Привычка спать на животе увеличивает вероятность СВДС, который вызывается перекрытием дыхательных путей, вторичным поглощением выдыхаемого воздуха или перегревом.

2. Нельзя курить в период беременности и после родов.

Результаты исследований показали, что курящие матери больше подвержены риску преждевременных родов, у их детей чаще наблюдаются недостаточный вес и другие негативные признаки.

3. Кормите ребенка грудью.

Грудное вскармливание, помимо других очевидных достоинств для здоровья мамы и малыша, снизит риск СВДС, если сравнивать со случаями полного отсутствия ГВ.



4. У малыша должна быть безопасная кроватка с ровным жестким матрасом.

Желательно, чтобы у ребенка до полугода была своя кроватка или устройство совместного сна. Взрослые кровати часто не адаптированы для младенцев.

Основные критерии безопасной кроватки:

- Промежуток между прутиками кроватки — не более 7 см.
- Матрасик должен плотно укладываться в кровать, без щелей по периметру.
- У кроватки должны быть безопасные монтажные соединения.
- Кроватка закреплена (при наличии функции качания), если малыш уже научился вставать. Дно кроватки перемещайте ниже с увеличением роста ребенка, даже если для этого придется просверлить дополнительные отверстия.
- Простыня должна плотно закрепляться (например, на резинке).
- В кроватке не должны находиться посторонние предметы. Игрушку для сна можно класть, когда малышу исполнится 6 месяцев.

5. Чего не стоит делать:

- Не засыпайте с ребенком в кресле или на диване.
- Не стоит укрывать малыша с головой, чтобы не нарушить терморегуляцию.
- Не утепляйте малыша сверх меры, одевайте ребенка в соответствии с условиями в комнате.
- Не допускайте перегрева и переохлаждения — оптимальной для сна является температура 16–22° С.
- Не спите вместе с ребенком, если вы слишком устали, выпили спиртное или снотворное.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Глава 1. Детский сон: нормы и проблемы	7
Аббревиатуры	9
Нормы сна и бодрствования	10
Безопасность детского сна	12
Пять проблем со сном и шесть шагов для их решения	14
Сопrotивление укладыванию	17
Ночные гуляния	19
Частые ночные пробуждения	21
Короткие сны	23
Ранние подъемы	26
Причины плохого сна	28
ГЛАВА 2. Как активизировать ресурсы семьи, мамы и малыша	31
Как преодолеть тревожность	45
Ресурсы семьи, мамы и малыша	49
ГЛАВА 3. Пошаговая работа со сном	57
6 шагов работы со сном	59
Шаг 1. Внешние условия	63
Шаг 2. Забота о себе	65

Шаг 3. ПАСПОРТ сна. Выстраиваем режим, настраиваем балансы	68
Шаг 4. Расширяем ассоциации на засыпание	95
Шаг 5. Уменьшаем ассоциации. Как убрать соску, качание, пеленку и сон на груди	100
Шаг 6. Обучаем самозасыпанию. Выбор методики. Тестирование.....	104
ГЛАВА 4. Сопутствующие трудности в работе со сном	111
Откаты при обучении самозасыпанию	113
Скрытые (вторичные) выгоды	115
Кризисы и регрессы по возрастам	117
Переход на меньшее количество снов и уменьшение суммарного суточного сна.....	121
«Гуляющий» сон.....	128
Как увеличить время бодрствования.....	129
Трудности перехода скачком.....	134
Откат на большее количество снов	136
Лайфхаки в экстренных ситуациях	137
Уменьшение количества снов	142
Ранние пробуждения.....	144
ГЛАВА 5. Инструменты для работы со сном	145
Карта сна.....	147
Составляем индивидуальную схему работы	149
Инструменты	150
Инструмент 1. Нормы сна и бодрствования.....	150
Инструмент 2. 28 проблем со сном.....	152
Инструмент 3. Карта сна.....	156
Инструмент 4. Чек-лист по внешним условиям	158
Инструмент 5. Признаки усталости и признаки переутомления	162

Инструмент 6. Лайфхак-инструкция по созданию ритуала	163
Инструмент 7. Тест на определение методики	168
Инструмент 8. Чек-лист «6 шагов»	169
Инструмент 9. Календарь кризисов и регрессов.....	176
Список литературы.....	177