«Сон без войны»

18+

спокойный подход к детскому
сну для уставших родителей

Александр Дечко



Александр Дечко

Сон без войны

«Издательские решения»

Дечко А. В.

Сон без войны / А. В. Дечко — «Издательские решения»,

«Сон без войны» — спокойный, бережный и реалистичный подход к детскому сну для родителей, которые устали от ночных пробуждений, тревоги и чувства вины. Эта книга не обещает, что ребёнок начнёт спать всю ночь за три дня.Книга не предлагает жёстких методик, не требует идеального графика и не превращает родительство в экзамен. Она помогает понять, почему ребёнок просыпается, как отличить нормальные колебания сна от ситуаций, требующих внимания.

© Дечко А. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Часть I Ночь перестала быть страшной 7
Глава 1 7
Ночь, которая кажется бесконечной 7
Безопасность — прежде всего 8
Ваша усталость имеет значение 9
С чего начинается спокойствие 9
Глава 2 10
Когда сон становится проблемой 10
Откуда приходит давление 10
Тревога заразительна 11
Маленький эксперимент: назовите страх 11
Главное правило этой главы 12
Глава 3 13
Когда любовь превращается в контроль 13
Ритм, а не расписание 14
Не ждите глубокого сна 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Сон без войны

Александр Валерьевич Дечко

© Александр Валерьевич Дечко, 2026

ISBN 978-5-0071-8014-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сон без войны
Спокойный подход к детскому сну для уставших родителей

Введение

Если вы держите эту книгу в руках, вероятно, уже не раз просыпались ночью с одной и той же мыслью:

«Почему он снова не спит? Что я делаю не так?»

Или, может быть, вы листаете телефон в три часа утра, пока ребёнок наконец уснул у вас на руках, и видите чужие истории об идеальных режимах, самостоятельном засыпании и детях, которые «с трёх месяцев спят всю ночь».

И тогда внутри появляется не просто усталость. Появляется тревога.

«Может, я слишком много ношу на руках?»

«Может, я приучила его к груди?»

«Может, я всё испортила?»

«А если я не справляюсь?»

Эта книга написана не для того, чтобы добавить вам ещё одно правило, которому нужно безупречно следовать. Она написана, чтобы вернуть вам опору.

Сон ребёнка — не экзамен для родителей. Ночные пробуждения — не доказательство того, что вы «неправильно воспитываете». А отсутствие идеального режима — не признак того, что с ребёнком или с вами что-то не так.

За годы педиатрической практики я видел тысячи семей. И почти всегда за вопросом «Как уложить ребёнка спать?» стоял другой, гораздо более важный вопрос:

«Как мне перестать бояться, что я плохой родитель?»

Именно на этот вопрос мы и будем отвечать.

В этой книге вы не найдёте обещания, что ребёнок начнёт спать всю ночь за три дня. Я не буду обещать невозможного: младенцы физиологически просыпаются ночью, им нужны кормления, контакт, помощь и время. Ночные пробуждения в первые месяцы — нормальная часть развития, а не сбой, который нужно срочно «исправить».

Но вы найдёте здесь другое: спокойный, понятный и реалистичный путь.

Путь, на котором можно:

— понимать, почему ребёнок просыпается;

— не поддаваться панике и чужому мнению;

— выстраивать бережные ритуалы сна;

— заботиться о безопасности ребёнка;

— сохранять силы и отношения в семье;

— действовать без войны — с ребёнком, партнёром и самим собой.

Сон без войны — это не когда ребёнок никогда не просыпается.

Сон без войны — это когда никто в семье не просыпается с ощущением, что он проигрывает.

Внимание: эта книга не является медицинским руководством и не заменяет консультацию врача. Информация предназначена для общей поддержки родителей и не должна использоваться для самостоятельной диагностики или лечения. При любых тревожных симптомах у ребёнка, вопросах о здоровье, развитии, кормлении или безопасности сна обращайтесь к педиатру или другому квалифицированному специалисту. При угрозе жизни или тяжёлом состоянии вызывайте экстренную помощь.

Часть I Ночь перестала быть страшной

Глава 1

Вы не сломали ребёнка

Ночь, которая кажется бесконечной

Давайте начнём с честного разговора.

Ночь с маленьким ребёнком может быть тяжёлой. Не «немного утомительной», не «испытанием характера», а по-настоящему изматывающей.

Вы просыпаетесь от плача. Встаёте. Кормите, меняете подгузник, качаете, ходите по комнате, снова укладываете. Через сорок минут всё повторяется. А утром нужно быть человеком: варить завтрак, отвечать на сообщения, работать, улыбаться, заботиться, быть терпеливым.

И в какой-то момент приходит мысль, которую страшно произнести вслух:

«Я больше не могу.»

Если вы думали об этом — вы не плохой родитель.

Вы уставший человек, который любит своего ребёнка и пытается справляться в условиях, для которых не был подготовлен ни один курс, ни одна инструкция, ни один идеальный график сна.

Родительство не должно измеряться тем, насколько мало вы спите. И любовь к ребёнку не требует от вас исчезнуть, потерять себя и терпеть до предела.

Почему ребёнок просыпается ночью

Одна из самых частых причин родительской тревоги — убеждение, что «нормальный ребёнок должен спать всю ночь».

Но для младенца это не так.

Новорождённые и дети первых месяцев жизни спят короткими отрезками. Их сон ещё не похож на сон взрослого человека: циклы короче, а потребность в еде, тепле, контакте и помощи выше. Многие младенцы просыпаются каждые один—три часа, особенно в первые месяцы, и ночные кормления в этом возрасте — часть нормального развития.

Ребёнок просыпается не потому, что он «манипулирует», «привык к рукам» или «плохо воспитан».

Он просыпается, потому что он маленький. Потому что ему нужно есть. Потому что ему страшно или некомфортно. Потому что его нервная система ещё учится переходить от сна к бодрствованию и обратно. Потому что рядом с вами — его привычный, понятный и безопасный мир.

Это не означает, что вы обязаны бесконечно терпеть. Это означает, что ночные пробуждения — не ваша вина.

Что обычно стоит за пробуждением

В большинстве случаев за ночным плачем стоит одна из понятных причин:

— голод или потребность в кормлении;

— мокрый или грязный подгузник;

— жар, холод, неудобная одежда;

— боль, болезнь, дискомфорт;

— прорезывание зубов;

— перевозбуждение перед сном;

— слишком долгий или слишком поздний дневной сон;

— скачок развития;

— страх разлуки;

— потребность в близости и контакте;

— просто переход между циклами сна.

Иногда причина очевидна. Иногда — нет. И это нормально.

Ребёнок не обязан уметь объяснить, что с ним происходит. А вы не обязаны мгновенно угадывать. Достаточно спокойно проверить основные вещи: безопасно ли ему, комфортно ли, не болен ли он, голоден ли, не перегрелся ли, не замёрз ли.

Главный миф: «Я его разбаловал»

Пожалуй, самый болезненный миф, с которым сталкиваются родители, звучит так:

«Ты его разбалуешь, если будешь брать на руки по каждому плачу.»

Но ребёнок не «разбаловывается» тем, что получает отклик.

Он учится одному из самых важных вещей в жизни: когда мне трудно, рядом есть взрослый. Мир предсказуем. Меня слышат. Я в безопасности.

Это не делает ребёнка зависимым навсегда. Наоборот, надёжная реакция взрослого создаёт основу для уверенности. Малыш не может «манипулировать» в том смысле, в котором иногда подразумевают взрослые: он не просыпается ночью, чтобы специально измотать вас или проверить границы.

Он просыпается, потому что нуждается.

А вы можете откликаться на нужду и одновременно постепенно помогать ему приобретать навык сна. Это не противоположности. Это и есть зрелое родительство.

Безопасность — прежде всего

Прежде чем говорить о режимах, ритуалах и методах укладывания, нужно сказать о главном: о безопасности.

Для младенца наиболее безопасные базовые условия сна включают:

— сон на спине — для каждого дневного и ночного сна;

— ровную, жёсткую поверхность для сна;

— отдельное безопасное спальное место с плотно подогнанной простынёй;

— отсутствие подушек, одеял, мягких игрушек, бортиков и других мягких предметов рядом с лицом ребёнка;

— сон в комнате родителей, но не в одной кровати с ними, как минимум в первые шесть месяцев жизни.

Эти рекомендации важны не для того, чтобы запугать вас, а чтобы дать простую опору в момент, когда вы устали и вам сложно принимать решения.

Если вы кормите ребёнка в своей кровати или кресле, важно заранее подумать, как безопасно вернуть его в его спальное место, прежде чем уснуть самим. Сон на диване, в кресле или вместе со взрослым в кровати повышает риски, поэтому безопаснее заранее подготовить отдельное спальное место рядом с вашей кроватью.

«Но другие дети уже спят всю ночь»

Сравнение — один из самых тихих и разрушительных источников родительской тревоги.

Кто-то рассказывает, что его ребёнок «с двух месяцев сам засыпает в кроватке». Кто-то публикует таблицы сна. Кто-то говорит: «У нас всё было идеально, просто надо было быть строже».

Но вы видите не всю историю.

Вы не видите, как часто просыпался этот ребёнок на самом деле. Не видите, сколько ночей не спали его родители. Не видите, какой у него темперамент, здоровье, семейная ситуация, условия сна и этап развития.

Дети не обязаны развиваться по единому расписанию.

Один ребёнок в шесть месяцев может спать длинные отрезки. Другой — просыпаться несколько раз за ночь. Оба могут быть совершенно здоровыми. Оба могут расти в любящих семьях. И оба родителя могут быть хорошими родителями.

Ваша усталость имеет значение

Иногда родители стыдятся говорить о своей усталости.

«Он же маленький, ему тяжелее, чем мне.»

«Я же мама, я должна справляться.»

«Папа работает, значит, ночью должна вставать я.»

«Другие как-то справляются.»

Но забота о ребёнке начинается с заботы о взрослом, который рядом с ним.

Уставший родитель не становится плохим родителем. Он становится человеком, которому нужна помощь: сон, поддержка, перерыв, разговор, профессиональная помощь, разделение ночной нагрузки.

Если вы чувствуете, что не справляетесь, что тревога не отпускает, что появляется раздражение, отчаяние или мысли, которые вас пугают, — это не повод для стыда. Это сигнал обратиться за поддержкой: к близкому человеку, врачу, психологу, специалисту по детскому сну или в службу неотложной помощи, если есть риск для вас или ребёнка.

Вы не должны проходить этот период в одиночку.

С чего начинается спокойствие

Спокойствие не начинается с идеального режима.

Оно начинается с изменения внутренней установки:

Не «мой ребёнок должен спать всю ночь», а «мой ребёнок учится спать в своём темпе, а я могу помогать ему безопасно и бережно».

Не «я плохой родитель, потому что он просыпается», а «он просыпается, потому что он ребёнок, а я могу быть рядом».

Не «я должна сделать всё правильно», а «я могу сделать достаточно хорошо».

Именно с этой мысли мы начнём двигаться дальше.

В следующей главе мы разберём, откуда берётся тревога о режиме, почему советы из интернета так часто противоречат друг другу и как перестать измерять свою родительскую ценность таблицей сна.

Глава 2

Тревога о режиме: откуда она берётся

Когда сон становится проблемой

Есть момент, который знаком почти каждой семье с маленьким ребёнком.

Вы укладываете малыша. Он засыпает. Вы тихо выходите из комнаты, задерживаете дыхание, закрываете дверь — и уже через десять минут слышите плач.

Или он засыпает только на руках. Или просыпается каждый час. Или отказывается спать днём, а вечером, наоборот, не может успокоиться.

И тогда появляется не просто усталость. Появляется тревога:

«Мы что-то делаем не так.»

«Он не высыпается.»

«Я слишком мягкая.»

«Я слишком строгая.»

«Наверное, надо было начать раньше.»

«А вдруг это навсегда?»

Тревога о режиме редко возникает потому, что родители действительно плохо заботятся о ребёнке. Чаще она возникает потому, что родители оказались в мире, где сон ребёнка превратили в показатель успеха.

Будто по тому, во сколько лёг ребёнок, можно измерить, хорошая ли у него мать.

Будто по количеству ночных пробуждений можно понять, достаточно ли любит его отец.

Будто если ребёнок не спит «по таблице», значит, семья что-то упустила.

Но сон — это не отчёт об успеваемости. Это физиологическая потребность, которая развивается вместе с ребёнком.

Откуда приходит давление

Родители сегодня получают советы из огромного количества источников:

— родственники;

— подруги;

— педиатры;

— интернет;

— социальные сети;

— книги;

— курсы;

— рекламные аккаунты;

— незнакомые люди в комментариях.

И почти каждый уверен, что знает единственно правильный ответ.

Одни говорят: «Ребёнок должен спать отдельно с рождения». Другие — «Нельзя оставлять плакать». Одни советуют строгий режим по часам, другие — «смотреть на ребёнка». Одни уверяют, что укачивание опасно, другие — что без него никак.

В этой путанице легко потерять главное: **у вашей семьи есть право на собственный путь**, если он безопасен, бережен и работает для ребёнка и взрослых.

Совет не становится правильным только потому, что его дал уверенный человек. А ваша интуиция не становится неправильной только потому, что кто-то сказал: «Вы всё делаете не так».

Почему таблицы сна так пугают

Таблицы сна могут быть полезны как ориентир. Но они часто становятся источником страха, когда родители начинают воспринимать их как строгую норму.

Ребёнок спал сорок минут вместо «положенного» часа — и мама уже тревожится. Ребёнок лёг в 21:30 вместо 19:00 — и родители чувствуют вину. Малыш проснулся дважды за ночь — и кажется, что случилась катастрофа.

Но ребёнок — не механизм, который обязан соответствовать графику.

На его сон влияют возраст, темперамент, здоровье, прорезывание зубов, болезнь, скачки развития, количество дневной активности, кормления, семейный ритм, переезды, гости, стресс у родителей и даже погода.

Норма сна — это не одна точная цифра. Это диапазон. И главное — не только количество часов, но и то, как ребёнок выглядит и ведёт себя днём: бодр ли он, активен ли, ест ли, развивается ли, спокоен ли в периоды бодрствования.

«У других уже спит всю ночь»

Фраза, от которой у многих родителей сжимается сердце:

«А мой уже спит всю ночь.»

Иногда она звучит из добрых побуждений. Иногда — из желания поделиться успехом. Иногда — просто потому, что человек не понимает, насколько больно это может прозвучать.

Но за этой фразой часто скрывается неполная картина.

«Спит всю ночь» у разных семей означает разное. Для кого-то это шесть часов подряд. Для кого-то — десять. Кто-то считает ночь с последнего кормления до утра. Кто-то просто не считает короткие пробуждения, если ребёнок быстро засыпает снова.

А ещё дети развиваются по-разному. То, что один ребёнок делает в четыре месяца, другой может освоить в восемь или двенадцать. Это не делает одного ребёнка «лучше», а другого — «проблемным».

Тревога заразительна

Ребёнок удивительно чувствителен к состоянию взрослого.

Когда родитель напрягается перед сном, начинает торопиться, шепчет с тревогой: «Ну пожалуйста, только усни», — ребёнок может считывать это напряжение. Ему становится сложнее расслабиться.

Не потому, что родитель «виноват». А потому, что ребёнок ориентируется на взрослого как на источник безопасности.

Поэтому один из важных шагов к спокойному сну — не «заставить ребёнка спать», а помочь взрослому стать чуть спокойнее.

Даже если внутри всё кипит.

Даже если вы не выспались.

Даже если вам кажется, что вы на пределе.

Спокойствие — это не отсутствие эмоций. Это умение заметить: «Мне сейчас тревожно», — и не позволить тревоге управлять каждым действием.

Маленький эксперимент: назовите страх

Когда ребёнок просыпается ночью, попробуйте на несколько секунд остановиться и назвать свой страх точно.

Не «всё плохо», а конкретнее:

— «Я боюсь, что он не высыпается».

— «Я боюсь, что я не справлюсь завтра».

— «Я боюсь осуждения».

— «Я боюсь, что это никогда не закончится».

— «Я злюсь, потому что очень устал».

— «Мне обидно, что я одна с этим остаюсь».

Когда страх назван, он становится меньше. Он перестаёт быть туманом, который заполняет всю ночь, и превращается в конкретную задачу.

Например: «Я боюсь, что он не высыпается» — можно проверить у педиатра, оценить дневное состояние ребёнка и обсудить режим.

«Я боюсь, что не справлюсь завтра» — можно попросить партнёра, родственника или друга взять на себя часть ночи или утра.

«Мне обидно, что я одна» — можно спокойно поговорить с партнёром о разделении обязанностей.

Что можно изменить уже сегодня

Не нужно менять всю жизнь за одну ночь. Начните с малого.

— Проверьте, безопасны ли условия сна ребёнка.

— Выберите один стабильный элемент вечера: например, купание, переодевание, приглушённый свет и короткая книга перед сном.

— Постарайтесь укладывать ребёнка в одно и то же примерное время.

— Ночью сохраняйте тишину и приглушённый свет.

— Договоритесь с партнёром или близкими хотя бы об одном часе восстановления для себя.

— Перестаньте сверять своего ребёнка с чужими детьми.

Повторяющийся вечерний ритуал и предсказуемая последовательность действий действительно помогают ребёнку понять, что приближается сон. Спокойная, тихая обстановка ночью также облегчает возвращение ко сну после кормления или пробуждения.

Главное правило этой главы

Вы не обязаны сделать сон ребёнка идеальным.

Вы обязаны сделать его достаточно безопасным, достаточно бережным и достаточно устойчивым — для ребёнка и для себя.

Если сегодня ребёнок уснул на руках, а не в кроватке, это не провал.

Если он проснулся трижды, это не приговор.

Если вы потеряли терпение, извинились, отдохнули и попробовали снова — это не означает, что вы плохой родитель.

Это означает, что вы живой человек, который учится быть родителем в реальной жизни, а не в идеальной картинке из интернета.

Глава 3

Сон ребёнка — это не проект родителя

Когда любовь превращается в контроль

Современные родители часто оказываются в ловушке: им говорят, что всё зависит от них.

Если ребёнок плохо ест — родители «неправильно кормят».

Если он плачет — родители «неправильно успокаивают».

Если он плохо спит — родители «неправильно укладывают».

Постепенно сон ребёнка превращается в проект, за который взрослые чувствуют личную ответственность. Появляются таблицы, трекеры, графики, подсчёт минут, сравнение с нормой, ночные наблюдения и бесконечный анализ.

И в какой-то момент родитель начинает смотреть на ребёнка не как на маленького человека, а как на задачу, которую нужно решить.

Но ребёнок — не проект.

Он не существует для того, чтобы подтвердить вашу родительскую компетентность. Он не обязан соответствовать графику, чтобы вы могли почувствовать себя хорошими мамой и папой.

Что действительно зависит от родителя

Родитель не может полностью контролировать сон ребёнка. Но может создавать условия, в которых сон становится более вероятным.

Вы можете:

— обеспечить безопасность;

— замечать признаки усталости;

— предлагать сон до сильного переутомления;

— создавать спокойную обстановку;

— повторять понятный ритуал;

— сохранять предсказуемый ритм дня;

— отвечать на потребности ребёнка;

— постепенно помогать ему осваивать засыпание;

— заботиться о своём состоянии и просить о помощи.

Это уже очень много.

Но вы не можете заставить мозг ребёнка созреть быстрее. Не можете отменить скачок развития. Не можете сделать так, чтобы ребёнок никогда не болел, не тревожился и не нуждался в вас ночью.

И это не ваша неудача. Это реальность детского развития.

Ребёнок не «должен» спать всю ночь

Фраза «он уже должен спать всю ночь» часто звучит как приговор. Но у неё нет универсального срока.

Некоторые дети начинают спать более длинные отрезки рано. Другим требуется больше времени. У шестимесячного ребёнка ночные пробуждения всё ещё могут быть нормальными, особенно если он быстро возвращается ко сну после непродолжительного беспокойства.

Важно смотреть не на абстрактную норму, а на конкретного ребёнка:

— Как он выглядит утром?

— Активен ли он днём?

— Хорошо ли ест?

— Спокоен ли в периоды бодрствования?

— Есть ли признаки болезни, боли или нарушения дыхания?

— Как чувствуют себя родители?

Если ребёнок развивается, активен, контактен, ест и в целом чувствует себя хорошо, несколько ночных пробуждений сами по себе не делают его «неправильным».

Ритм, а не расписание

Многие родители путают два понятия.

Расписание — это жёсткая схема: «в 9:00 сон, в 12:00 кормление, в 14:00 снова сон».

Ритм — это устойчивая последовательность: после пробуждения — кормление, активность, признаки усталости, спокойный переход ко сну.

Ритм даёт ребёнку предсказуемость, но не превращает семью в заложников часов.

Например, вечер может выглядеть так:

— Приглушить яркий свет и убрать активные игры.

— Искупать ребёнка или просто переодеть.

— Покормить.

— Почитать короткую книгу или спеть знакомую песню.

— Сказать одну и ту же спокойную фразу: «Пора спать. Я рядом».

— Положить ребёнка в безопасное спальное место.

— Побыть рядом столько, сколько нужно.

Не обязательно делать всё идеально каждый вечер. Важно, чтобы последовательность была узнаваемой.

Регулярное время сна, спокойные ритуалы и повторяющиеся действия помогают ребёнку предвосхищать сон и легче переходить к нему.

Не ждите глубокого сна

Многие родители пытаются уложить ребёнка «уже совсем спящим». Но иногда полезнее положить его в кроватку, когда он уже спокойный и сонный, но ещё не окончательно уснул.

Это не означает, что нужно оставлять ребёнка плакать одного. Это означает, что вы даёте ему возможность почувствовать: кроватка — тоже безопасное место, а засыпание — навык, который он постепенно осваивает.

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.