



- КАЖДАЯ МАМА МЕЧТАЕТ, ЧТОБЫ ЕЕ РЕБЕНОК ЗАСЫПАЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО В СВОЕЙ КРОВАТКЕ, СПАЛ КРЕПКО И ДОЛГО, А БОДРСТВОВАЛ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ. НО МАЛО КТО, ЗНАЕТ, КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ. ПОЭТОМУ Я СОЗДАЛА ЭТОТ ГАЙД. ЗДЕСЬ СОБРАНЫ ВСЕ ШАГИ И ЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАЛАДИТЬ ДЕТСКИЙ СОН И ВЫСЫПАТЬСЯ ВСЕЙ СЕМЬЕ!



□	Что в этом гайде.....	4
□	Структура сна новорожденных.....	5-6
□	Задача мамы с первых дней жизни.....	7
□	Как с рождения заложить правильные привычки на сон?.....	8
□	Регресс сна 4 месяцев.....	9-12
□	Шаг 1. Здоровье.....	13
□	Шаг 2. Эмоциональная стабильность мамы.....	14-16
□	Шаг 3. Условия сна.....	17-20
□	Шаг 4. Соблюдение норм сна и бодрствования.....	21-25
□	Шаг 5. «Отоспать» и исключить перевозбуждение.....	26-29
□	Шаг 6. Ловим «окно в сон» и признаки усталости.....	30-33
□	Шаг 7. Ритуал перед сном.....	34-37
□	Шаг 8. Режим дня по биоритмам.....	38-41
□	Шаг 9. Выстраивание архитектуры дня.....	42-53
□	Шаг 10. Продлеваем короткие сны.....	54-60
□	Шаг 11. Ночной сон и раннее укладывание.....	61-63
□	Шаг 12. Ночные бодрствования.....	64-65
□	Шаг 13. Частые ночные пробуждения.....	66-67
□	Шаг 14. Ночные кормления.....	68-71
□	Шаг 15. Ассоциации на засыпание.....	72-74
□	Шаг 16. Смена ассоциаций на засыпание.....	75-83
□	Дополнительные материалы.....	84
□	Как реагировать на плач?.....	85-86
□	Регрессы -это нормально!.....	87
□	Сон в семье с несколькими детьми.....	88-89
□	Правила перехода на меньшее количество снов.....	90-97
□	Засыпалки.....	98
□	Просыпалки.....	99
□	Заключение.....	100

- Я собрала огромный опыт, чтобы помочь молодым мамам действительно получать удовольствие от времени с ребёнком. А это возможно, лишь когда все высыпается. В гайде вы найдете много теоретической части, чтобы лучше понимать, как устроен детский сон. А также последовательные шаги по его улучшению. Важно не перескакивать через шаги, которые на ваш взгляд кажутся неважными. Все, что описано тут, действительно ВАЖНО и стоит принимать во внимание. Только выполняя каждое задание последовательно и добиваясь контрольных промежуточных результатов, крепкий сон всю ночь станет реальностью достаточно быстро. Поэтому соберите всю свою волю, запаситесь терпением и начинаем работать!



- Сон новорождённого до 4х месяцев хаотичный и неструктурированный. В нем всего две фазы сна: быстрая и спокойная.
- Обычно первой идёт быстрая фаза сна 20-25 минут. В быстрой фазе двигаются руки, ноги и лицевые мышцы, малыш может строить гримасы и улыбаться, издавать негромкие звуки, а глаза быстро движутся под веками. Сон в быстрой фазе поверхностный и чуткий. Любой шум или дискомфорт может разбудить малыша. Поэтому часто при перекладывании с маминых рук малыш просыпается.

Лайфхак для мам малышей до 4х месяцев

- Если малыш просыпается сразу как кладёте в кроватку, попробуйте перекладывать его с рук в кровать через 20 минут с момента засыпания, т.е. в фазе глубокого спокойного сна. В этой фазе малыша сложнее разбудить



- Следующим в цикле идёт спокойный сон. В этой фазе малыш тело не двигается, а дыхание спокойное.
- В быстрой фазе активно развивается мозг ребёнка, а в спокойной восстанавливаются силы для дальнейшего активного бодрствования. Поэтому лишь быстрого сна для полноценного отдыха недостаточно. Важно, чтобы с рождения малыш спал длинные сны (дольше 1 часа).
- **У новорождённого дневной и ночной сон одинаков по структуре. Он научится их различать только к возрасту 6-8 недель. До этого момента новорождённые могут их перепутать.**



- Помогать малышу спать и всеми работающими способами продлевать сон, чтобы малыш получил достаточное количество спокойного сна
- Распределять сны в течении суток, чтобы больше половины снов были длинные, т.е. дольше 1 часа
- Помочь малышу различать день и ночь. Во время бодрствования как можно больше бывать при дневном освещении, а ночью сохранять темноту даже при смене подгузника. Если используете ночник, то он должен быть красного или желтого спектра
- Не превышать время бодрствования. В первый месяц жизни малыш может бодрствовать без переутомления не больше 40-50 минут



- В этом возрасте ещё рано говорить об обучении сну, но уже можно заложить правильные привычки.
- **Старайтесь класть в кроватку сонным, но не спящим!**
- Сытый малыш, которого ничего не беспокоит, скорее всего уснёт самостоятельно. Это самый первый и главный принцип, даст возможность малышу научиться засыпать самостоятельно с рождения
- **Давайте возможность ребенку уснуть самому.** После 6 недель жизни становитесь больше наблюдателем. Не предлагайте много помощи, если малыш не просит
- **Используйте разные способы укладывания спать.** Грудь, покачивание, пустышка, походить на ручках, в коляске, просто лёжа рядом, поглаживание и тд. Чередуйте их.
- **Постарайтесь не использовать для успокоения только еду.**
- Засыпание на груди для новорождённых естественно, но со временем старайтесь разделить сон и еду.



- *Регресс сна – это временное ухудшение качества сна без видимых объективных внешних причин, связанное с развитием мозга*
- **Основные регрессы сна:**
- 4 месяца
- 8-10 месяцев
- 1,5 года
- 2 года
- Самый известный регресс, который проходят все малыши - регресс сна 4 месяцев. Он может начаться как в 2,5 месяца малыша, так и ближе к 5 месяцам, но чаще всего он происходит в 4 месяца.



- Малыш мало спит: трудно уложить, прерывистый и короткий сон
- Требует дополнительной помощи при засыпании и продлении снов
- Начинает просыпаться ночью почти каждый час
- Повышается потребность в физическом контакте. Буквально не слезает с рук
- Малыш возбудим и склонен к истерикам, нужно его постоянно успокаивать
- Возрастает аппетит и днём и ночью
- Начинается внезапно и так же внезапно заканчивается
- Длится от 2 до 6 недель



□ **Меняется структура сна ребёнка.**

Он начинает состоять из циклов и стадий как у взрослого человека. Главное, что фазы сна меняются местами: теперь сначала идёт спокойный сон, а потом быстрый сон

□ **Гормональная перестройка организма.**

Циклы сна и бодрствования начинают подчиняться биологическим часам (биоритмам). Теперь период сна обуславливается повышенным содержанием мелатонина (гормона сна), а периоды бодрствования — повышенным содержанием кортизола (гормон бодрствования).

□ **В регресс 4 месяцев циклы ещё несинхронизированы между собой.**

Бывают периоды, когда в организме ребенка одновременно много и мелатонина, и кортизола или мало и того, и другого. Как следствие — малыш хочет спать, но заснуть не может. Бодрствует, носил не хватает. Из-за этого ребенок капризный, тяжело засыпает, его сон очень поверхностный и некрепкий.

□ **Появляются контрольные пробуждения между циклами сна.**

Цикл сна у ребёнка длится в среднем 35-45 минут. Между циклами теперь происходят микропробуждения, когда малыш сравнивает условия сна с теми, что были при засыпании. Так появляются привычки к определенному способу засыпания и месту сна.

□ **Скачок в развитии.**

К 4м месяцам малыш практически каждый день учиться чему то новому: переворачиваться, концентрировать взгляд и внимание, хватать предметы. В связи с чем его нервная система находится в возбужденном состоянии.

□ **Не смотря на все трудности этого периода, регресс сна — это нормальное физиологическое явление, которое необходимо пережить.**

□ ***На данном этапе очень важно помогать малышу спать, но разными способами!***

Если каждый раз будет применяться один работающий способ только грудь или только укачивание, то малыш привыкнет засыпать таким способом и затем придётся давать грудь или бутылочку не только при засыпании, но и при контрольных пробуждениях между циклами (каждые 35-45 минут), в том числе ночью.



- **В первую очередь перед работой над сном ребёнка необходимо исключить медицинские проблемы.**

- Малыша может беспокоить:

 - Газики/колики
 - Зубы
 - Неврология
 - Болезнь

- **Важно!!!** В период болезни или плохого самочувствия ребёнка даём спать ребёнку столько сколько хочет и как хочет для восстановления сил. Во сне вырабатываются необходимые антитела, которые помогают справиться с болезнью.

- **ЗАДАНИЕ 1**

 - Обратиться к педиатру и неврологу. Убедиться, что ребёнок здоров, и его нарушения сна не связаны с особенностями здоровья.



- *Вы не просто мама, Вы – целая вселенная для своего малыша.*
- Малыш неразрывно связан с матерью. То, каким будет видеть этот мир ваше чадо, зависит от умения мамы реагировать на его сигналы.
- Первое, что нужно сделать, – до конца осознать, что ваша работа и обязанность по отношению к малышу – *быть спокойной, радостной, уверенной, выспавшейся и отдохнувшей.* Только так можно рассчитывать на успехи в налаживании сна и позитивного бодрствования.
- Понаблюдайте за своими эмоциями. Вы четко увидите закономерность, если вы торопитесь, нервничаете, злитесь, испытываете разочарование и обиду, то укладывание проходит сложнее и дольше!
- Более того, малыш испытывает тревогу, если мама сомневается в своих действиях и постоянно меняет тактику.

- ***Поэтому важно перед работой со сном малыша отдохнуть! Спокойствие мамы и уверенность в своих действиях - залог успеха!***



ЗАДАНИЕ 2

□ **Высыпаться любой ценой.**

Меняйте приоритеты: действительно ли пожарить котлеты, пока ребенок спит, важнее, чем подарить ему счастливую маму, когда он проснется?

□ **Выделять время на себя.**

Это время только Ваше, и Вы тратите его только на себя (прогулка, маникюр, шоппинг, отмокание в ванной). Важно, чтобы это время было у Вас регулярно!

□ **Меньше себя ругать и больше себя**

хвалить. Если вы не успели помыть полы или приготовить ужин, потому что долго укладывали ребёнка спать, скажите себе, что **ВЫ МОЛОДЕЦ!** Вы заботитесь о ребёнке, о его потребностях. Не нужно себя ругать, что вы что-то не успеваете по дому. Вы не робот.



□ **Принимать ситуацию и радоваться каждой минуте с малышом.**

Не ждите окончания укладывание как можно скорее, постарайтесь получать удовольствие от времяпрепровождения с малышом при укладывании, даже если оно затянулось.

□ **Радоваться любому пробуждению малыша.** Даже если ребёнок проснулся слишком рано с утра или поспал всего 30 минут днём, скажите ему, как вы рады снова его видеть!

□ **Принимать регрессы спокойно.**

Ребёнок может иногда начинать спать хуже, чем раньше. Это нормально. Не стоит винить себя или обвинять ребёнка в том, что его сон стал хуже. Ваша спокойствие и забота помогут преодолеть регрессы быстрее.



□ Место сна

Место сна должно ассоциироваться только со сном. Если кровать используется для игр, то малыш может путаться и может не засыпать, потому что ожидает другого развития событий.

Ребёнок будет спать дольше и крепче, если заснёт в тех же условиях, где и будет спать. Если при засыпании вы его перемещаете, то это снижает шансы на продолжительный сон. Сон в движении менее крепкий и не позволяет полностью восстановить силы. Если малыш засыпает в движении, останавливайтесь сразу после засыпания.

□ Температура

Оптимальная температура для сна 18-22 градуса.

Одежда для сна должна соответствовать температурному режиму. Подбирайте соответствующие пижаму или спальный мешок.



□ **Влажность**

Рекомендуемая влажность в помещении для ребёнка 50-70%. При низком уровне влажности может пересыхать слизистая носа и носоглотки, может заложить носик, малыш может чаще хотеть пить и просить грудь.

□ **Освещение**

Гормон сна мелатонин разрушается при свете. За 1- 1,5 часа до ночного сна необходимо приглушить свет в квартире.

Улучшить дневной сон может помочь затемнение комнаты. Не бойтесь, что малыш перепутает день и ночь. После 4х месяцев это невозможно. Темнота в ночной сон должна поддерживаться вплоть до утреннего пробуждения, так как сон под утро чуткий и свет может разбудить малыша раньше времени.

□ **Комфорт**

Малыша может беспокоить полный подгузник, одежда не по размеру, бирочка, или ненатуральные материалы.



□ **Тишина**

Не обязательно соблюдать полную тишину, достаточно исключить резкие громкие звуки, которые могут разбудить.

Замаскировать фоновые звуки в квартире (звон посуды, игры других детей, разговоры) поможет белый шум.

□ **Ограниченность движений**

До 3-4 месяцев у малышей еще проявляется рефлекс Моро, когда ребенок при резких звуках и стимулах вскидывает ручки. Этот рефлекс чаще всего будит ребенка. Пеленание улучшает качество сна! Можно использовать классическое пеленание, а можно современные на липучках или молнии.

□ Но после того, как малыш научится переворачиваться на живот, пеленание становится небезопасным, и нужно подбирать другие способы ограничения движений во сне, если необходимо: подтыкать одеяло, придерживать руками при засыпании, использовать спальный мешок.

□ **Информационная тишина**

Чем старше становится ребенок, тем важнее, чтобы место сна было действительно скучным.

Малыша могут отвлекать слишком яркие рисунки на бортиках кровати, игрушки на полке и т.д.



□ **Физическое состояние**

- Дети могут плакать во сне и просыпаться, если хотят пописать или покакать.
- Чем меньше калорий ребенок потребил днем, тем выше вероятность, что он будет больше просить грудь или бутылочку ночью.
- Дискомфорт может быть связан как с недомоганиями и болезнями, так и с перепадами давления. Некоторые дети чувствительны к изменению погоды.
- У прививок может быть свой период, когда ребенок начинает ощущать их последствия. Иногда прививка может дать знать о себе через 3–14 дней.
- Зубы могут беспокоить малыша не только в момент прорезывания, но и во время «движения» внутри десны, за 2–3 недели до прорезывания.

□ **ЗАДАНИЕ 3**

- Пройдитесь по каждому пункту, и сделайте условия сна максимально комфортными для малыша.

□



- В каждом возрасте у детей есть определенная потребность во сне. Это то количество сна (дневного и ночного), которое ребенку необходимо и достаточно, чтобы сон обеспечивал свои функции.
- Существуют условные табличные нормы сна и бодрствования, основанные на научных исследованиях и принципах работы нервной системы в определенном возрасте.
- **Пользуясь таблицей "Нормы сна и бодрствования" важно понимать:**
- В таблице лишь условные и средние значения, они приведены как ориентир. У вашего малыша ВБ может отличаться как в большую, так и в меньшую сторону. НО разница с таблицей скорее всего не больше получаса.
- Важно не только общее количество часов сна за сутки, но и распределение на ночной и дневной сон. Бывает ребёнок недополучает ночного сна за счёт избытка дневного и наоборот.
- Таблица составлена на фактический возраст. Но если малыш родился намного раньше срока, то возможно дата ПДР будет подходить больше.

НОРМЫ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ

Возраст	Время бодрствования	Общее время бодрствования за день(ч)	Дневной сон (суммарно в сутки в ч)	Количество дневных снов	Ночной сон (суммарно в сутки в ч)	Всего сна в сутки в ч
Новорожденные	50-60мин	6-9	6-10	4-8	9-10	16-19
1 мес	1:00-1:15	6-9	5-8	4-5	8-10	15-17
2 мес	1:15-1:20	6-9	5-8	4-5	8-10	14-17
3 мес	1:20-1:35	7-10	5-7	4	9-11	14-17
4 мес	1:45-2:00	8-10	4-5	3-4	10-12	14-17
5 мес	2:00-2:15	8-11	3-4	3-4	10-12	13-16
6 мес	2:15-2:45	8-11	3-3:30	2-4	10-12	13-16
7 мес	2:45-3:00	9-12	3	2-3	10-12	13-15
8 мес	3:00-3:30	9-12	2:30-3:00	2-3	10-12	13-15
9-10 мес	3:00-4:00	10-12	2-3	2	10-12	12-15
11-12 мес	3:30-4:30	10-12	2-3	2	10-12	12-15
1-1,5 г	3:00-4:30 (при 2 дс) 5:00(1 дс)	10-12	2:00-2:30	1-2	10-12	12-14
2 г	5:00-6:00	11-12	1:30-2:30	1	10-12	11-14
3-4 г	6:00 при наличии дс	11-12	1-2	0-1	10-11	10-13

- **Время бодрствования (ВБ)** - общее время бодрствования малыша от пробуждения до момента полного засыпания.
- В течение дня ВБ может быть разным. Чаще всего утром ВБ самое короткое, к вечеру – самое длинное. В некоторых случаях вечернее ВБ тоже может быть коротким.
- Время ночного сна считается суммарно: от времени засыпания вечером до времени пробуждения утром. Вычитаем только полноценные промежутки бодрствования (от 1 часа).
- **ВБ нужно сокращать на 15–30 минут в следующих обстоятельствах:**
 - Если бодрствованию предшествовал короткий сон (менее 1 часа).
 - Если ребенок болеет или плохо себя чувствует. Если день очень насыщен впечатлениями.

□



□ ЗАДАНИЕ 4

- Необходимо начать вести дневник сна малыша.
- Фиксируйте время утреннего пробуждения, время засыпания и пробуждения после каждого дневного сна, время засыпания на ночь.
- Фиксируйте время, которое проходит между снами. В конце дня подсчитывайте, сколько сна (дневного и ночного) получил ребенок.
- Удобно использовать приложения на смартфоне, например:
 - Либо заполнять “Дневник сна” в печатном виде.
 - После 3-5 дней наблюдений сверьте ваши значения с табличными и ответьте на вопросы:
Достаточно ли малыши спит за сутки?
 - *Хватает ли малышу ночного сна?*
 - *Хватает ли малышу дневного сна?*
 - *Соответствует ли ВБ нормам по возрасту?*
- Если хотя бы на один вопрос вы ответили нет, то это показатель над чем стоит работать в первую очередь.



Возраст ребенка _____

Показатель	Пример заполнения	День 1	День 2	День 3	День 4
Всего ночного сна	11 ч				
Время утреннего пробуждения	7:00				
ВБ перед первым сном	2 ч				
1 сон (время и длительность)	9:00 - 10:30 (1,5 ч)				
ВБ перед вторым сном	2 ч 15 мин				
2 сон (время и длительность)	12:45 - 14:15 (1,5 ч)				
ВБ перед третьим сном	2 ч 15 мин				
3 сон (время и длительность)	16:30 - 17:30 (1 ч)				
ВБ перед четвертым сном	-				
4 сон (время и длительность)	-				
ВБ перед ночным сном	2 ч 30 мин				
Время засыпания на ночь	20:00				
Всего дневного сна	4 ч				
Общее время сна за сутки	15 ч				

*если снов больше 4, добавляем строки и заполняем аналогично ВБ и длительность снов

- Когда малыш бодрствует дольше положенного ВВ, то он начинает бодрствовать из запасных резервов. Организм начинает вырабатывать адреналин – гормон стресса, который увеличивает двигательную активность, разгоняет нервную систему, и кортизол – гормон бодрствования. Именно так наступает **перевозбуждение**.
- *Возможно, Вы замечали такое явление, когда ребенку уже пора спать, он устал, но вдруг у него как будто открывается "второе дыхание": он начинает махать ногами, бегать, беситься, стучать и бросаться игрушками, смеяться, размахивать руками. При любом препятствии или неудаче малыш мгновенно переключается на плач, от которого его сложнее успокоить, чем обычно.*
- Это и есть самый яркий и частый пример, как выглядит перевозбуждение, которое наступило от того, что ребенок превысил свое время бодрствования и теперь в его крови циркулируют адреналин и кортизол. В таком состоянии ребенку гораздо сложнее заснуть. А даже если засыпает, сон получается менее глубоким и крепким.

□



- *Основа для любой работы над сном ребенка – это спокойное засыпание.*
- *Засыпание через плач* – это один из главных признаков существования нехватки сна в сутки и, как следствие, накопленного недосыпа.
- Признаки недостаточности сна
- (перевозбуждения):
- Плач при засыпании и пробуждении
- Долгие укладывания (дольше 20 минут)
- Капризное бодрствование
- Отсыпается урывками (даже если время сна не пришло, малыш засыпает в машине или коляске, или может внезапно уснуть на 2-3 часа)
- Слишком ранние утренние пробуждения (до 6 утра) Частые пробуждения среди ночи
- Короткие дневные сны, сложно продлить (часто сны всего по 20 минут)
- Ваша ключевая задача – *отоспать недосып*. Пока сны ребенка происходят на фоне перевозбуждения, любые дальнейшие шаги не будут иметь смысла или просто не получатся.

□



□ ЗАДАНИЕ 5

- **На данном этапе минимум 3 дня или больше до устранения признаков недосыпа вводим следующие правила построения режима дня:**
- Следите за временем бодрствования ребенка и не допускайте существенного превышения возрастных норм. Обратите внимание, что при наличии накопленного недосыпа ВБ может быть меньше табличного!
- Постарайтесь при укладывании попадать в *"окно в сон"* – промежуток времени, когда ребенок уже готов заснуть, но еще не произошло превышение ВБ и не наступило перевозбуждение.
- Сейчас не меняйте способ засыпания. Этим займетесь на следующих шагах. Для укладывания пользуйтесь проверенными, привычными, работающими способами.
- Постарайтесь продлевать сны, чтобы хотя бы половина снов в течении дня были *длинными* (дольше 1 часа)
- Если сейчас ребенок спит только на груди или только на руках, то пусть спит! Задача – отоспать недосып любой ценой.
- Сейчас не имеет значения количество получившихся снов. Возможно их количество увеличится. Это нормально.

□



- **Критерии успешного выполнения Задания 5**
- Не допускается превышения ВБ
- Ребенок спит необходимое по возрастным нормам количество часов ночного и дневного сна;
- Ребёнок спокойно выгуливает своё время бодрствования по возрасту (если было укорочено из-за недосыпа)
- Ребёнок засыпает спокойно и без плача за 5-15 минут
- Попадаете в «окно в сон» в большинстве случаев
- Становится меньше беспричинных капризов и бодрствование становится ПОЗИТИВНЫМ



-
- **«Окно в сон»** это те минуты, в которые желание и возможность ребенка уснуть совпадают. Обычно это «окно» появляется за 15-20 минут до окончания времени бодрствования.
- При открытии «окна в сон» можно заметить признаки усталости малыша.
- **Признаки усталости (ПУ)** - признаки готовности ребёнка заснуть
- Для детей до 4 месяцев на признаки усталости можно смело ориентироваться. И при первых проявлениях укладывать малыша спать.
- А вот у детей от 4 месяцев признаки усталости уже *не такие показательные*. Например, они могут появляться в середине бодрствования и означать, что ребенку просто скучно. Или, если ребенок занят чем-то очень интересным, ПУ могут вообще не проявиться! И тогда появятся уже *признаки переутомления*.
- Именно поэтому после 4 месяцев стоит ориентироваться на табличные значения ВБ по возрасту, а не на ПУ.
-



- Малыш выгядит усталым.
- Сильно зеваает.
- Требует соску, грудь, бутылочку. Сосет пальцы или кулачки.
- "Зависает" на одной точке взглядом или смотрит как будто в себя, отстраняется.
- Чаше моргает или закрывает глаза на некоторое время.
- Перестает интересоваться игрушками, бросает дело, которым занимался.
- Плохо концентрирует внимание на чем-либо.
- Становится неуклюжим. Роняет предметы, падает сам, спотыкается, ударяется



- Требуется постоянного внимания или, наоборот, становится угрюмым.
- Просто ложится или ищет, куда приклонить голову.
- *Если не заметили первые признаки усталости и пропустили «окно в сон», то начинают проявляться признаки переутомления. Это значит, что ребенок уже перевозбужден.*

- Ребенок трет глаза
- Дергает себя за уши
- Слишком подвижный, возбужденный, кричит Раздражительный, капризный, плачет
- *Если увидели признаки перевозбуждения, значит, укладывать малыша спать нужно было 15–20 минут раньше!*



- Если ребенок готовится ко сну спокойно и начинает плакать только через некоторое время после начала укладывания, то, скорее всего, Вы укладываете его ДО "окна в сон". *При этом, если перестать укладывать, ребенок скорее всего успокоится.*
- Если ребенок сопротивляется сразу, то чаще всего это признак переутомления. *Если перестать укладывать – может и не успокоиться.* В этом случае затягивать отход ко сну нельзя, так как это вызовет еще большее утомление.

□ **ЗАДАНИЕ 6**

- Учитесь определять признаки усталости и признаки переутомления вашего ребёнка. У каждого они могут быть свои.
- Старайтесь попадать в «окно в сон» при укладывании спать.

□



- **Ритуал** – это последовательность действий перед засыпанием, которая для ребенка ассоциируется со сном.
- Ритуал повторяется каждый день перед каждым сном. При этом ритуал перед дневными снами и ночным может быть разным, дневной обычно короче вечернего. Но лучше не вводить два совершенно разных ритуала, а сделать так, чтобы они отличались 1–2 элементами.
- **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РИТУАЛА:**
- **Проводится непосредственно перед сном.** То есть между концом ритуала и началом сна больше нет никаких Ваших действий!
- **По времени занимает 1–5 минут** (с возрастом ритуал становится длиннее, для ребенка дошкольного возраста может составлять уже 30–50 минут!).
- **Успокаивает.** В ритуале не должно быть никаких действий, которые бодрят, злят или веселят ребенка. Если он так реагирует на выбранные вами действия, меняйте ритуал.

□



- **Маркирует сон.** Это означает, что именно эти действия именно в такой последовательности встречаются только перед сном.
- **Проводится со 100 % вниманием к малышу.** Родитель, который проводит ритуал, полностью вовлечен в процесс.
- **Ритуал и укладывание проводит один и тот же человек.** То есть нельзя, проведя ритуал, отдать ребенка на укладывание, папе. В разные дни укладывать ребенка могут разные взрослые, но кто сегодня укладывает, тот и проводит ритуал.
- **Понятное начало и четкий конец.** Ребенок точно должен понимать, что начался ритуал подготовки ко сну. Например, как начало и конец ритуала вы можете использовать включение и выключение ночника.
- **От менее успокаивающих действий к более спокойным.** Последовательность действий в ритуале должна быть такой, чтобы каждое последующее действие было спокойнее предыдущего.
- **Ритуал проводится только 1 раз.** Повторять ритуал, если ребенок сразу не заснул, не надо. Не повторяется ритуал также при ночных пробуждениях и когда Вы продлеваете дневные сны.

□



□ СОВЕТ:

- *Старайтесь включать в ритуал действия, которые можно "взять с собой", чтобы ритуал можно было провести не только дома. А также желательно, чтобы ритуал могли провести разные взрослые, не только мама.*

□ РИТУАЛ МОЖЕТ ВКЛЮЧАТЬ:

- Запеленать
- Закрыть шторы
- Выключить свет
- Прощание с игрушками, пожелание спокойной ночи. Выбрать игрушку с которой будет спать
- Включить белый шум
- Посидеть в обнимку
- Посмотреть в окно
- Лёгкий успокаивающий массаж
- Рассказать потешки на сон
- Сделать пальчиковую гимнастику
- Спеть колыбельную
- Одеть пижаму
- Чтение сонной книжки
- Купание (не всегда подходит для ритуала, иногда купание может бодрить)
-



- Не обязательно включать все сразу. В первые месяцы ритуал совсем короткий и сводится к обычным процедурам поменять подгузник, одеть пижаму и тд. По мере взросления ритуал становится длиннее и добавляются новые элементы.

□ ЗАДАНИЕ 7

- Придумайте и пропишите ритуал на засыпание для вашего малыша. Начните проводить его перед каждым сном.
- Для закрепления привычки нужно минимум 2 недели или 21 повторение.
- КРИТЕРИИ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ:
- Сразу после окончания ритуала или во время него ребенок становится сонным и демонстрирует признаки сонливости.



- **Биоритмы (БР)** - циклическое чередование состояний организма, которые больше подходят под сон или бодрствование.
- БР настраиваются по движению Земли и реагируют на изменение освещенности в течении суток, как и все живое на планете.
- **Биоритмы у малышей формируются с 5 до 10 месяцев.**
- Ученые выяснили в какое время в течении суток в организме вырабатывается больше гормона сна мелатонина. В эти промежутки ребенку легче уснуть.
- **БЛАГОПРИЯТНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ**
- **ДЛЯ НАЧАЛА СНА:**
- С 4 месяцев 1 сон с 8:00 до 10:00
- С 6 месяцев 2 сон с 12:00 до 14:00
- *Эти промежутки соответствуют времени подъёма 6-7 утра. Если ваше утро малыша начинается сильно позже, сдвигайте эти промежутки соответственно.



- **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫСТРАИВАНИЕ РЕЖИМА ДНЯ ПО БИОРИТМАМ:**

- **С 4 месяцев фиксируется время утреннего пробуждения.** При этом длительность ночного сна должна составлять не менее 10-12 часов. Дневные сны организовываются по времени бодрствования и признакам усталости
- **С 5 месяцев фиксируется время первого сна** так, чтобы сон был крепким, длительным и происходил в одно и то же время, независимо от времени пробуждения утром. Остальные сны по ВБ и ПУ
- **С 7 месяцев фиксируется время второго дневного сна** так, чтобы сон был крепким, длительным и происходил в одно и то же время, независимо от времени пробуждения утром. Остальные сны по ВБ и ПУ
- **С 10 месяцев все дневные сны должны происходить в одно время,** за исключением периода перехода на 2 или 1 сон. С 10 месяцев выстраивается режим по часам.
- **Если сохраняется третий сон,** то организовывать его не позднее 17-18 часов и не делать длинным (достаточно 30-40 минут), чтобы вовремя начался ночной сон.



- ***Важно!** менять график дневных снов по мере взросления малыша и увеличении времени бодрствования. Помните, что ВБ увеличивается каждые 2-4 недели.*
- Режим по часам возможен только после 10 месяцев, когда сформируются биоритмы. До этого придерживаться ритма дня (чередование периодов бодрствования и сна).
- Утреннее пробуждение фиксируется по схеме:
- Выбрать время утреннего просыпания, наиболее подходящее для ребёнка. (вы увидите по дневнику сна, что малыш чаще всего просыпается в одно время - это оно и есть)
- Если проснулся раньше чем на 20 минут - продлеваем сон
- Если проснулся меньше чем на 20 минут - спокойно лежим до времени пробуждения
- В фиксированное время - ритуал на пробуждение
- Если спит дольше фиксированного времени - создаём условия для пробуждения и проводим ритуал на пробуждение
-



- Фиксированное время пробуждения не зависимо от качества и количества ночного сна (даже если пол ночи гуляли и часто просыпались)
- Исключение - болезнь ребенка
- Время первого сна фиксируется по схеме:
- Определить наиболее проходящее время для ребёнка. Это время, в которое малыш засыпает чаще всего (увидите по дневнику сна) и спит долго (дольше 1 часа).
- Независимо от времени утреннего пробуждения, первый сон начинается в одно время.
- Если происходит существенное превышение ВБ и есть риск переутомления, можно уложить раньше, но в пределах рекомендованного времени (8:00-10:00)
- **ЗАДАНИЕ 8**
- Поочередно зафиксируйте по времени засыпание на ночь и дневные сны в соответствии с возрастом.
- Если минимум в течение недели сны ребенка происходят в одно время, малыш засыпает легко, и сны продолжительные, можно говорить о том, что режим сформирован правильно.
-



- Весь день ребенка должен состоять из следующих фаз:
- **Пробуждение**
- Как только малыш проснулся, мы можем сразу определить, когда он заснёт в следующий раз.
- **Активное бодрствование (АБ)**
- Сразу после пробуждения мы проводим с ребенком время активно: тренируем навыки, бегаем, играем в активные игры, занимаемся развивающей деятельностью и так далее.
- *За это время ребенок должен действительно устать!* Если в это время он не отработает свои навыки вдоволь, он будет делать это перед сном или вместо сна.



- Выкладывать на животик
- Массаж, гимнастика
- Танцевать вместе с ребенком
- Петь веселые песни
- Читать стихи
- Приход гостей
- Поездка в гости
- Поход в ТЦ
- Корчить гримасы
- Давать держать погремушки
- Смотреть на мерцающие огоньки
- Агукать вместе с малышом



- Играть и ползать на животике
- Рассматривать картинки
- Зарядка, гимнастика, массаж
- Смотреть в зеркало
- Бассейн
- Поход в ТЦ
- Танцы у мамы на руках
- Играть с погремушками
- Пальчиковые игры
- Музыкальные игрушки
- Отрабатывать перевероты
- Чтение сказок, стихов
- Развивающий коврик
- Слушать музыку



- Активное ползание
- Вставание на ножки
- Зарядка, массаж
- Купание
- Изучение звуков
- Складывание пирамидки
- Играть в догонялки
- Играть в ку-ку
- Пальчиковые игры
- Слушать музыку
- Играть с отражением в зеркале
- Танцы
- Музыкальные игрушки, книжки
- Играть в прятки
- Чтение книг
- Поход в ТЦ, гости



- Догонялки
- Прятки
- Чтение
- Рисование
- Прогулка
- Купание
- Поход в ТЦ
- Игры с мячом
- Развивающие игрушки
- Гости
- Привлечение к домашним делам



- **Спокойное бодрствование (СБ)**
- Очень важно за 30-40 минут до сна переводить ребенка в "спокойный режим".
- Следует переключиться на спокойное времяпрепровождение. Выключаем все экраны и мониторы (ТВ, телефон, планшет, ноутбук, компьютер).
- *СБ необходимо, чтобы нервная система ребенка перешла в спокойное состояние и появились признаки усталости.*



- Лежание в шезлонге
- Ношение ребенка на руках
- Легкие поглаживания
- Смотреть на мобиль без музыки
- Лежать вместе с ребенком на кровати
- Слушать спокойную тихую музыку
- Осмотр дома на руках
- Спокойные рассказы



- Читать и рассматривать вместе книжки
- Носить на руках по квартире
- Лежать в шезлонге/стульчике
- Очень тихая спокойная музыка
- Рассматривать магнитики на холодильнике
- Смотреть в окно
- Лежать на кровати вместе
- Приглушение света
- Кушать фрукт в нимблере
- Прогулка



- Чтение книг
- Смотреть картинки с предметами, животными
- Смотреть в окно
- Сидеть в стульчике
- Перебирать крупы ручками
- Носить на руках по дому
- Разглядывать магнитики на холодильнике
- Катание в коляске
- Поглаживать ручки, спинку, головку
- Собирать пирамидку
- Слушать спокойную музыку
- Перебирать в руках нитку с бусинками
- Играть с мягкими кубиками



- Чтение книг
- Лепка из пластилина или теста
- Собираание пазлов
- Рассматривать картинки
- Перебирать крупу/камушки/макароны
- Собирать пирамидки
- Строить башенки из кубиков
- Слушать спокойные песни
- Катание в коляске



□ Ритуал

- Ритуал дает ребенку окончательно успокоиться и понять, что сейчас пришло время сна.
- Он длится примерно 3–10 минут и включать в себя всегда одинаковую последовательность действий, которые успокаивают и происходят с ребенком только перед сном.



□ **Засыпание**

- После ритуала укладываем ребёнка привычным способом. На засыпание закладываем около 10–20 минут.

□ **Сон**

- *Такая последовательность дня помогает, во-первых ориентироваться малышу, во-вторых, спокойно и легко засыпать.*

□ **ЗАДАНИЕ 9**

- Начните выстраивать день согласно рекомендациям. Уделите особое время спокойному бодрствованию перед сном. Перед ночным сном организуйте спокойное бодрствование



- *Короткими* считаются сны, которые длятся меньше 1 часа.
- У маленьких детей цикл сна в среднем длится 35-45 минут. Пока ребенок еще не научился соединять два цикла сна между собой, он просыпается в конце каждого из них. Даже если малыш умеет засыпать самостоятельно, некоторые факторы могут помешать заснуть обратно (дискомфорт, шум, свет, голод и т.д.)
- У взрослых такие микропробуждения между циклами тоже есть. Если нам ничего не мешает, мы сразу засыпаем обратно, а с утра их просто не помним.



- **ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ КОРОТКИХ СНОВ:**

- **Перевозбуждение**
- Сон может быть коротким, если ребенок заснул уже перевозбужденным, то есть или "перегулял" (превысил ВБ), или бодрствование было слишком активным (не было периода спокойного бодрствования перед сном). Чаще всего о перевозбуждении говорят сны по 15-20 минут.
- **Решением** может быть систематическое соблюдение графика сна и бодрствования, недопускать "перегулов" и проводить полчаса в спокойном бодрствовании перед каждым сном.
- **Неверное распределение длительности снов** Сон может быть коротким, если ребенок за этот день уже выспал большую часть дневной потребности во сне.
- **Решение** - контролировать длительность дневных снов, чтобы в сумме за день соответствовала суточной потребности в дневном сне по возрасту.



□ Ассоциации на засыпание

□ Сон может быть коротким, если ребенок просто не умеет соединять циклы сна между собой. При пробуждениях между циклами сна ребенку необходимы те же условия, при которых он уснул.

▣ **Решение:** продлевать сон таким же способом как ребёнок заснул. Если уснул от укачивания – подкачайте; заснул с грудью – приложите к груди еще раз.

□ Недостаточно устал

□ Сон может быть коротким, если ВБ перед ним было слишком коротким.

▣ **Решение:** не сокращать ВБ слишком сильно. Если перед этим ребенок плохо спал, просто проведите ВБ в максимально спокойном режиме и укладывайте при появлении признаков усталости.

□ Непопадание в биоритмы

□ Сон может быть коротким и никак не продлеваться, если засыпание произошло в неподходящее время, несоответствующее биоритмам ребёнка.

▣ **Решение:** После 4-6 месяцев выстраивайте режим дня по часам, поочередно фиксируя время засыпания на каждый дневной сон.

□ Не забывайте, что по мере роста ребенка биоритмы тоже смещаются, и со временем график нужно будет менять.

□ Регресс

□ Во время скачка в развитии и при появлении новых умелок сны временно могут стать короткими.

□ *Решение:* дождаться окончания регресса, обычно не больше 2х недель

□ Дискомфорт

□ Если при контрольных пробуждениях что-то мешает (чешется бирка, холодно/жарко, болит животик и тп), то это будит малыша и не даёт уснуть дальше.

□ *Решение:* проверить условия сна и устранить дискомфорт

□ Короткие сны могут быть нормой, если ребёнок с рождения спит только короткие сны, хорошо спит ночью, и нет признаков недосыпа.

□ Но чаще всего для полноценного отдыха восстановления сил необходимо, чтобы хотя бы половина из дневных снов была длинными. Для этого их стоит продлевать.

□



□ **Восстановить условия засыпания**

□ Когда малыш просыпается, нужно в точности восстановить условия (и способ укладывания), в которых он засыпал.

□ **Использовать помощники для сна**

□ **Пеленание:** помогает сдержать движения во сне, если они будят малыша.

□ **Пустышка:** хороший способ успокоения.

□ Можно предложить если нет проблем с лактацией. Не засовывать обратно, если малыш выплюнул и спит без неё. Лучше вынимать после засыпания, чтобы не было привычки спать с пустышкой во рту.

□ **Белый шум:** также помогает связывать циклы, к тому же маскирует посторонние шумы.

□ **Сонная игрушка:** ассоциируется со сном и помогает малышу успокоиться, если обнимает ее.

□ **Мантра на сон**

□ Каждый-каждый раз перед или в момент засыпания ребенка произносите одну и ту же фразу, которая не будет меняться. Например, «Засыпай мое солнышко».

□ Со временем она станет прочно ассоциироваться с необходимостью спать, и Вы сможете успокаивать ею ребенка, когда он проснулся.



Подбуживание

- Суть заключается в том, что через 20 минут после засыпания ребенка нужно чуть-чуть подбудить (погладить, поправить одеяло и т. д.). Нужно добиться минимальной реакции, но не разбудить окончательно! *Пошевелил ручкой/ножкой, открыл-закрыл глаза, просто глубоко вздохнул.*
- При таком подбуживании фазы сна перестраиваются чуть раньше, и ребенок засыпает уже на следующий полноценный цикл. И таким образом учится склеивать фазы сна.
- Важно понимать, что с первого раза, скорее всего, этот метод не сработает, но при регулярной практике может начать работать очень эффективно. На тренировку может уйти от 2 недель и больше!
- Первое время подбуживать стоит на каждый сон. Как только с подбуживанием ребёнок проспал час и более, т.е. метод сработал, стоит использовать его через сон. Чтобы у малыша была возможность самостоятельно продлить сон, пока окончательно не научится.



- Сон дольше 1 часа продлевать не нужно.
- Продлевать дневной сон имеет смысл в течение 20 минут, и только если после этого сон не продолжился, попытка считается неуспешной.
- Если сон продлился пусть даже на 10 минут, то длительность сна считается полностью, включая время продления
- Если через 20 минут сон продлить не удалось, проводим ритуал на пробуждение. Минуты продления в том случае относятся ко времени бодрствования
- *Важно понимать, что все сны за день не обязательно должны быть длинными. Например, последний сон перед ночным сном при режиме с 3 снами и более, обычно короткий. Коротким может стать первый утренний сон при переходе с 2х снов на 1.*

ЗАДАНИЕ 10

- Начните тренироваться в продлении дневных снов. Продлевайте все сны кроме последнего перед ночным сном, чтобы они длились как минимум час.



- ***Норма ночного сна у детей, в зависимости от возраста, колеблется от 10 до 12 часов.***
- Но в течение ночи сон разный по структуре. До полуночи 00:00 сон более глубокий, после 00:00 – более поверхностный.
- Подутренний сон самый чуткий. Важно, чтобы ребёнок получал достаточное количество глубокого сна (т.е до полуночи) для полного восстановления сил.
- У новорождённых ночной сон ещё не сформирован. Они спят промежутками между кормлениями. Поэтому до 3 месяцев их лучше укладывать тогда, когда ложится спать мама
- Но на формирование ритмов дневного и ночного сна у детей старше 4 месяцев влияет освещённость на гормональном уровне. Основным гормоном сна мелатонин разрушается при свете, поэтому важно затемнять комнату на все сна.
- ***Наибольшая концентрация мелатонина в организме приходится с 18 до 21 вечера. В это время уложить ребёнка спать легче всего, при условии что к этому времени он уже нагулялся.***



Но надо понимать, что при раннем укладывании утренний подъем смещается на 6-7 утра. Это наиболее физиологичное время утреннего просыпания для детей.

- Алгоритм перехода на раннее укладывание:
- Каждый день сдвигайте время ночного укладывания на 20-30 мин раньше.
- Если до этого малыш не высыпал норму ночного сна (10-12 часов), то время утреннего пробуждения либо не изменится, либо будет даже позже. Соответственно ночного сна будет становиться больше.
- Если ребёнок с поздним графиком, но высыпает положенные 10-12 часов, то корректировать режим нужно начиная с утра. Каждый день начинайте создавать условия для пробуждения все раньше и раньше на 15-30 мин каждый день. Так вдвигается постепенно сдвигается весь график дня и укладывание на ночь становится ранним.
- Когда вы уложили малыша на ночь в 18-21 вечера, в квартире объявляется ночь! Вокруг должно быть тихо и темно как ночью.



- Если вдруг малыш проснулся через час, вы должны себя вести также, если бы это было 3 часа ночи.
- Не включать свет, не разговаривать, не играть. Можно предложить грудь, переложить на другой бочок, тихонько успокоить. Возможно не с первого раза, но малыш поймет, что нужно спать дальше.
- В среднем на закрепление привычки к раннему укладыванию требуется 2-3 недели

□ **ЗАДАНИЕ 11**

- При проблемах со сном у ребёнка переведите его режим на ранее укладывание на ночь до 21:00.
- *Если малыш ложится поздно, но при этом нет признаков нехватки сна, ночной сон не менее 10 часов и ребёнок высыпает свою потребность во сне по возрасту - переходить на ранее укладывание не нужно оставьте как есть.*

□



□ ***Ночные бодрствования** - это позитивные бодрствования среди ночи, когда малыш просыпается в хорошем настроении и готов играть, как будто наступило утро.*

□ Не путайте с ***частыми ночными пробуждениями***, когда малыш плачет, хнычет и требует помощи для засыпания дальше.

□ **ПРИЧИНЫ ПОЗИТИВНОГО НОЧНОГО БОДРСТВОВАНИЯ:**

□ **Малыш путает день и ночь.**

Это возможно до 4 месяцев, пока не сформированы биоритмы. После гормональной перестройки организм по освещенности вокруг понимает день сейчас или ночь. Днём нужно как можно больше бывать при дневном освещении, вечером свет в квартире делать приглушённым, ночью сохранять полную темноту.



- **Переизбыток дневного сна.**
- Если за день малыш проспал слишком много, выспал больше дневной нормы, то ночью не сможет спать все положенное время. Либо будет долго засыпать вечером, либо гулять посреди ночи, либо проснётся слишком рано с утра. Малыш взрослеет и потребности во сне днём постепенно уменьшается. Следите, чтобы днём малыш не спал слишком долго.
- **Перевозбуждение или скачок роста.**
- Малыш испытывает переизбыток эмоций и впечатлений за день, либо мозг пытается отработать новые навыки. Не допускайте перевозбуждения перед сном, за час до сна переходите в спокойный режим, отрабатывайте максимально новые навыки в течение дня.

ЗАДАНИЕ 12

- При позитивном ночном пробуждении не стоит укладывать ребёнка силой. Проведите время максимально спокойно. При появлении первых признаков усталости через 40-60 минут укладывайте снова спать.
- Проанализируйте причину и скорректируйте режим начиная с утра.



- ПРИЧИНЫ ЧАСТЫХ НОЧНЫХ ПРОБУЖДЕНИЙ:
- **Ассоциация на засыпание.**
- Мы уже выяснили ранее, что между циклами сна происходят контрольные пробуждения. Если малышне умеет засыпать самостоятельно и привык засыпать с грудью или с укачиванием, то ему потребуется та же помощь, чтобы уснуть снова каждый раз.
- **Перевозбуждение.**
- Если малыш слишком перевозбужден, в его крови гуляет накопленный кортизол. Это не даёт ему спокойно спать ночью. Более того, ещё и с утра поднимет раньше обычного.
- **Скачок в развитии.**
- Мозг малыша активно развивается, поэтому ему сложно крепко заснуть. Это временное явление и как только скачок закончится, сон нормализуется.
- **Голод.**
- При нехватке калорий днем, малыш будет добирать их ночью и чаще просыпаться из-за голода.
- **Дискомфорт.**
- Ребенку может мешать бирка на пижаме, натирать подгузник, газики в животике и тп.
-



□ Как видите, в основном причина частых ночных пробуждений кроется в том, как прошёл день. Поэтому простого решения как убрать ночные пробуждения не существует. Нужно работать на ночным сном начинается днём!

□ **ЗАДАНИЕ 13**

□ Скорректируйте режим дня и устраните возможные причины пробуждений

□ **Лайфхак**

□ **Метод «проснуться, чтобы заснуть»**

□ **Если ребенок просыпается каждую ночь в одно и тоже время (не из-за голода), разбудите его на час раньше! Через 3-4 дня таких подбуживаний, привычка просыпаться в это время пройдёт.**

□



- В первые месяцы становление лактации в приоритете, к тому же желудочек новорожденного ещё совсем мал, поэтому малыш кушает часто. *Для поддержания ГВ особенно важны подутренние кормления с 5 до 8 утра.*
- По мере взросления малыш уже может выдерживать 3 часа между кормлениями. После 4 месяцев интервал между кормлениями может составлять до 4 часов.
- *Ночью необходимо сохранять такие же интервалы! Не кормите ночью чаще, чем днём!*

□



Возраст	При ГВ	При ИВ
1-3мес	3-4 раза	1-2 раза
3-6мес	2-3 раза	1-2 раза
6-9мес	1-2 раза	1 раз
9-12мес	Не чаще 1 раза	Необходимо уйти от ночных кормлений



- При искусственном вскармливании интервал между кормлениями должен составлять 3 часа днем, и 6 часов ночью. Смесь дольше переваривается, желудок ребёнка должен отдохнуть от неё ночью.
- Уже с 3х месяцев разделяйте еду и сон. Кормить лучше при пробуждении малыша.
- Обычно после 10 месяцев дети способны спать всю ночь без кормлений. Если ваш малыш просыпается чаще табличных норм и требует каждый раз грудь/бутылочку, но скорее всего не от голода, а от привычки засыпать за едой.
- **Как понять проснулся от голода или нет?**
- Если каждую ночь ребёнок просыпается в одно и то же время, то это неумение уснуть самому. Если же пробуждения происходят в разное время, то это скорее от голода.
- **ЗАДАНИЕ 14**
- 3-5 ночей ведите дневник ночных кормлений.
- Записывайте во сколько малыш кушает и в каком объёме. Далее сокращайте кормления по алгоритму.

□



- Если малыш кушает долго и с аппетитом, значит эти пробуждения из-за голода. Зафиксируйте их.
- Если малыш почти не ест и быстро засыпает снова, значит эти кормления для успокоения и их можно убирать.
- При пробуждении не от голода успокаивайте малыша другими способами. Используйте вспомогательные ассоциации (см.далее)
- Если слишком много ночных кормлений, при которых малыш действительно ест, нужно проверить достаточно ли калорий малыш потребляет днём, возможно стоит увеличить объем пищи в течение дня. В этом случае увеличивая калории днём, понемногу сокращаем объем кормления ночью



Ассоциации на засыпание (АЗ) – это условия, при которых малыши привык засыпать.

- **ХОРОШИЕ АЗ НЕГАТИВНЫЕ АЗ**

- Темнота
- Теснота
- Белый шум
- Сонная игрушка Своя кроватка
- Укачивание
- *Пустышка*
- Сосание груди Родитель рядом Бутылочка

- **Негативные ассоциации на засыпание вредят качеству сна.** Это значит, чтобы продлить сон между циклами сна (каждые 30-40 минут) необходима будет помощь мамы. Чтобы от них избавиться сначала нужно ввести вспомогательные ассоциации.
- ***Вспомогательные ассоциации (ВА) на засыпание*** – такие привычки и действия, которые успокаивают ребенка помимо его основного способа засыпания и не вредят качеству сна.
-



□ ПРИМЕРЫ ТАКТИЛЬНЫХ
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ АССОЦИАЦИЙ:

- Поглаживание
- Похлопывание
- Держание за ручку
- Держание руки на животе, груди или бедрах (попе)

□ ПРИМЕРЫ АУДИАЛЬНЫХ
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ АССОЦИАЦИЙ:

- Белый шум
- Шипение
- Колыбельная
- Мычание или гудение (мама протягивает гласный или согласный звук). Мычать можно монотонный звук или мелодию колыбельной.

ЗАДАНИЕ 15

- **Введите две вспомогательных ассоциации на засыпание: одну тактильную и одну аудиальную.**



- В течение нескольких дней каждый раз, когда укладываете ребенка спать, дополнительно применяйте выбранные ассоциации.
- Например, пока малыш сосет грудь, поглаживайте его по бедрам и напевайте колыбельную. Или, пока укачиваете на руках, протягивайте звук "mmm" и нежно похлопывайте малыша.
- Делайте так каждый раз, каждое укладывание до полного засыпания. Первое время не используйте их в то время, когда малыш беспокоится. Они должны ассоциироваться с успокоением.

□ КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ 15

- Через неделю как начали вводить ВА, проверьте, как они работают. Когда малыш будет плакать и беспокоиться или когда Вы только начнете укладывать его спать, для начала попробуйте использовать Ваши новые ассоциации. Если ребенок будет успокаиваться в ответ на это, значит, все получилось.
- Продолжайте закреплять введенные ассоциации.
- *Для закрепления необходимо минимум 7 дней, а для устойчивой эффективности — 21 день.*



- *Ассоциации на засыпание – это привычка!
И в ваших силах ее изменить!*
- Существуют 4 технологии, которые помогут сменить привычки на засыпание на более удобные.
- Будьте готовы, что каждая технология воплощается в жизнь в течение длительного времени от 2 до 5 недель.
- Эти технологии можно совмещать и комбинировать между собой, выбирать свою под каждый способ засыпания и темперамент вашего ребёнка. Только вы сможете определить какая технология или их сочетание комфортна именно Вам!
- Например, отучить от засыпания с грудью можно всеми способами, кроме, снижения интенсивности; от укачивания – любым из них, и тд.



- Суть технологии заключается в том, что на фоне действующих привычек сформировать новые удобные и на фоне этих новых привычек постепенно отказаться от старых.
- **Формула:**
- Добавляем к действующим ассоциациям на засыпание 2-3 вспомогательные ассоциации. Как только они начнут действовать успокаивающе, начинаем плавно отказываться от старых, оставляя новые.
- **Пример:**
- Если ребёнок засыпает на груди, то начинаем петь колыбельную и поглаживать по спинке. Потом постепенно забираем грудь и продолжаем петь и поглаживать. Так постепенно увеличиваем время от забирания груди до засыпания.
-



В этом случае мы плавно снижаем степень выраженности неудобной привычки.

□ **Формула:**

□ С каждым днем уменьшаем интенсивность привычки так, чтобы разница была незначительна.

□ **Пример:**

□ Если ребенок засыпает от интенсивного укачивания на руках, мы каждый день незначительно снижаем амплитуду и скорость укачивания, пока привычка сойдет на нет и само засыпание произойдет в статичном положении.

□ Как только получается засыпать без укачивания просто на руках, кладём в кроватку сонным, а не спящим. Помогаем уснуть в кроватке вспомогательными ассоциациями.



В этом способе мы сразу предлагаем ребенку заснуть тем способом, к которому хотим приучить, а при недовольстве начинаем помогать уже действующими и работающими привычками, начиная от самых простых – к самым сложным.

□ **Формула:**

- Положили в желаемое состояние, при недовольстве начинаем помогать совсем чуть-чуть, при более выраженном недовольстве помогаем сильнее и при успокоении возвращаем ребенка в желаемое состояние.

□ **Пример:**

- Если хотим научить ребенка засыпать в своей кроватке, кладём сразу в кроватку. При недовольстве начинаем использовать вспомогательные ассоциации: шипение, колыбельная, мычание. Если помогло, замолкаем. Не помогло – начинаем ещё и поглаживать малыша. Если помогло, прекращаем и шипение и поглаживание. Снова недовольство – начинаем шипеть. И так далее. Со временем ребенку будет требоваться все меньше и меньше интенсивности вашей помощи.



- Суть этой технологии в том, чтобы дать ребенку шанс в последний момент уснуть самому.
- **Формула:**
- Когда работающий способ привёл к практически засыпанию (глаза полузакрыты, тело расслаблено), прекращаем помогать и ждем засыпания. Не получилось – снова возвращаем помощь до почти засыпания и даём шанс уснуть самому.
- Когда начнет получаться регулярно, начинаем увеличивать время от конца помощи до засыпания.
- **Пример:**
- Укачиваем до тех пор, пока ребенок начнет проваливаться в сон; в этот момент останавливаемся и даем возможность заснуть в неподвижном состоянии. Если не получилось, подкачиваем снова до тех пор, пока ребенок не начнет засыпать и снова останавливаемся.

□



- **Последовательность.**
- Если начали работать — работаем каждый день, каждый сон.
- **Настойчивость.**
- Не сдаемся сразу, прикладываем все силы, чтобы даже каждый маленький шаг получился.
- **Не доводим до истерики ни ребёнка ни себя.** Следим, чтобы Вам было комфортно!
- **Низкий темп.**
- Не стремимся добиться результатов мгновенно, все изменения делаем медленно и постепенно.
- **Не зависаем на одной точке.**
- Постепенно движемся к цели, потому что при любом регрессе вы с ребенком будете делать шаг назад. А если вы пока сделали только один шаг, то шаг назад будет в исходную точку.



- **Опираемся на режим.**
- Пока идеально не выстроен режим дня, менять привычки на засыпание будет крайне трудно. Если режим страдает – будьте готовы к отсутствию прогресса.
- **Обязательный позитивный настрой!** Вы должны быть уверены, что все получится, осталось просто постараться.
- **Не боимся регрессов и шагов назад.** На фоне скачков в развитии, прививок, болезней, режущихся зубов, ярких впечатлений неизбежны откаты назад. Это нормально, не расстраивайтесь, а поддерживайте малыша и помогайте ему. Как только все придет в норму, плавно продолжайте двигаться вперед.
- **Работать над сменой привычек на дневные сны и на ночной сон можно отдельно!** То есть, например, можно менять привычки на засыпание для дневных снов, но не трогать ночной, и наоборот. Исключение—при уходе от укачивания работать нужно сразу над всеми снами.
- **Начинать лучше либо с ночного сна,** тогда будет помогать уснуть естественный мелатонин. **Либо с первого дневного сна,** так нервная система ещё не перегружена за день и как правило на первый сон засыпать легче.



- **Сначала работаем только над засыпанием.** До тех пор, пока не начнёт получаться засыпать без негативных ассоциаций, продлевать сны можно старым действующим способом. Но как только стало получаться, начинаем работать и над продлением снов по тем же технологиям. И добиваемся того, чтобы теперь засыпание на каждый сон происходило новым способом.
- **Используйте подбуживание.**
- Засыпание без негативной ассоциации не учит склеивать циклы сна. Для этого советую использовать технику "подбуживание", о которой говорилось ранее.
- **Даем ребенку шанс, доверяем ему.** Иногда Вам будет казаться, что нужно, как всегда, бежать укачивать и помогать заснуть, а на самом деле Ваш малыш уже готов просто полежать немного сам, взять свое время и заснуть самостоятельно. Наблюдайте за ним и поддерживайте!

□



□ **ЗАДАНИЕ 16**

- Продумайте план, каким способом Вы будете менять Ваши текущие привычки на засыпание на желаемые.
- Проверьте готовность к его исполнению.
- **КРИТЕРИИ ГОТОВНОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЯ 16:**
- Полностью исключено засыпание на фоне перевозбуждения;
- Налажен предсказуемый режим дня, соответствующий биологическим ритмам;
- Введен в привычку ритуал;
- Введены в привычку вспомогательные ассоциации на засыпание ;
- Мама уверена в своих действиях и в необходимости смены привычек на засыпанием, настроена решительно;
- В ближайшие 2 недели не планируется переездов, стрессов, прививок
- *При выполнении всех пунктов приступайте к работе по смене ассоциаций на засыпание.*
-





- Нужно понять и принять, что даже при самой медленной и мягкой методике недовольство будет! Ребёнок всю свою жизнь засыпал одним способом, а теперь ему предлагается другой. И пока единственный доступный ему язык - это плач.
- *Плач - это язык общения ребёнка.*
- Вы, как мама, наверняка знаете множество разных оттенков плача своего ребёнка. Есть плач недовольство, плач призыв к вниманию, плач от боли, плач обиды, плач требование и т.п. В этом случае это диалог ребёнка с вами! Просто он пока не может сказать словами.
- *Если во время плача малыш иногда замолкает, чтобы послушать, что вы говорите, меняется интонация самого плача, иногда отвлекается, то это диалог!*
- Вы можете пойти на поводу у ребёнка и сделать так как он хочет, а можете принять его недовольство и мягко, но настойчиво, объяснить, что теперь правила изменились и ему придётся это принять.



- Но важно отличать плач истерику! Этот плач уже опасен для малыша. Истерика провоцирует спазм сосудов головного мозга!
- *Если малыш плачет и не реагирует на ваши слова и действия, на лице начинают выступать сосуды, то это истерика!*
- Когда вы видите плач истерику, тут же
- **прекращаем обучение!** Немедленно
- успокаиваем ребёнка и укладываем
- привычным способом.
- Это означает, что что-то пошло не так на предыдущих шагах и у малыша недостаточно ресурсов. Необходимо проверить критерии готовности к выполнению задания 16.
- **Только Вы, как мама, можете найти эту грань между настойчивым обучением и поддержкой, когда ребёнку требуется ваша помощь.**
-



- *Ребёнок живой организмы с незрелой нервной системой. Абсолютно нормально, что в ходе смены привычек на засыпание на любом этапе иногда будут случаться откаты.*
- Например, вы учите ребенка засыпать без укачивания. Вы попробовали - не получилось, малыш заплакал. Снова качаете и снова останавливаетесь за секунду до засыпания. Так вы можете стараться 5-10-15 раз. Но однажды у вас получится! А на следующий день снова не получится. А через три дня снова будет успех! И со временем начнёт получаться все чаще и чаще!
- Главное не останавливаться, а двигаться вперёд! Ваша задача состоит в том, чтобы удачных попыток становилось больше и нужный способ засыпания стал привычнее.



- ***Советы, которые помогут организовать сон в семье с несколькими детьми:***
- **Займитесь сном старшего ребёнка до появления младшего.**
- При появлении маленького нельзя резко менять ритуал и способ засыпания старшего ребенка. Заранее продумайте как вы планируете организовать сон детей. Если планируется перевод старшего в свою кровать или в отдельную комнату, сделайте это за пару месяцев до родов, чтобы это не было дополнительным стрессом при появлении младшего члена семьи.
- **Совместное бодрствование**
- Часто дети перевозбуждаются играя друг с другом. Ваша задача суметь организовать их игры на этапе спокойного бодрствования. Для младшего это особенно важно.
- Если разница в возрасте детей существенна, можно привлекать старших к ритуалу отхода ко сну младших, и наоборот.



- **У каждого ребенка свой ритм**
- Не стоит силой подтягивать график сна одного ребенка к графику сна другого. Даже у двойняшек график может отличаться до 30 минут.
- Важно помнить, что у детей и потребности в количестве сна разные, и время ухода на сон разное. И совместить эти временные промежутки не всегда получается.
- **Менять приоритеты при укладывании** Оптимальная стратегия, если режимы сна противоречат друг другу - сделать так, чтобы кто-то помог маме укладывать детей (папа, бабушка, няня).
- Если это сложно организовать, есть другая стратегия: менять приоритеты при укладывании по несколько дней-недель (одну неделю приоритет повремени одному ребенку, вторую – второму). Еще мамы часто действуют в интересах ребенка, сон которого хуже.
- **План на время кризисов**
- Ситуация со сном может ухудшиться из-за болезней или психологических кризисов. Нужно продумать, что делать, если, например, один из детей выдает температуру/закатывает истерику.
- **Общая комната**
- По мере взросления детей можно объединить в одну комнату, но не нужно торопиться это делать. Важно, чтобы они умели успокаиваться, находясь вместе, а не будили друг друга.



- ПЕРЕХОД НА 2 ДНЕВНЫХ СНА
- Переход с 3 дневных снов на 2 обычно происходит в возрасте от 6 до 10 месяцев. Чаще всего около 8 месяцев.
- **Признаки готовности перехода с 3 снов на 2 дневных сна:**
- Сон происходит не в привычное время
- Третий сон мешает укладыванию на ночь Третий сон сдвигается на более позднее время
- Малыш просыпается после третьего сна сонный, готовый уснуть на ночь (демонстрирует готовность объединить третий дневной сон и ночной сон)



- Ребёнок спокойно выдерживает ВБ 3 часа, при этом засыпает без капризов
- В течение недели ребёнок отказывается от третьего сна
- Ребенку больше 5 месяцев и при 3 дневных снах регулярно происходят ночные гуляния или ранние утренние подъемы
- **Если вы заметили такие признаки, значит малыш готов отказаться от третьего сна. Но переход нужно делать очень плавно.**



- Сокращаем длительность третьего сна. Создаём условия для пробуждения через 30- 40 минут после засыпания.
- Заменяем третий сон «тихим часом». Тихий час – это отдых, но без сна. Можно лежать с ребёнком в темноте, делать расслабляющий массаж, рассказывать сказки. Сон не состоится, но нервная система ребёнка немного успокаивается и восстанавливает силы
- Плавное увеличение ВБ в течение дня. Аккуратно увеличиваем на 5-15 минут в день.
- Более раннее укладывание на ночной сон без третьего сна. При этом увеличивать время спокойного бодрствования перед ночным сном.
- Могут чередоваться дни с 2 и 3 снами.
- Переход на 2 сна обычно происходит за 1-2 недели. Иногда будут встречаться дни с 3 снами, например, если сны были короткими, Но со временем все чаще в графике будут оставаться дни с 2 снами, по мере роста ВБ.
- При более раннем укладывании ребенок может просыпаться через 1-2 часа после засыпания, "воспринимая" его как третий дневной сон. В этом случае маме нужно регулярно продлевать этот сон и вести себя так же, как при ночном пробуждении, чтобы ребенок привык к изменению режима.



- Переход на 1 дневной сон – самый тяжелый и продолжительный переход. Переход обычно происходит между 12 и 24 месяцами, чаще всего к 18 месяцам.



- Ребенок старше 12 месяцев
- Ребенок отказывается от утреннего или послеобеденного сна.
- Спит два полноценных дневных сна, но начинает просыпаться все раньше и раньше с утра, либо появляются позитивные ночные бодрствования.
- У ребенка есть тенденция к длительному дневному сну
- Он может бодрствовать 4-5 часов без накопления усталости.



- Стараться отложить его на как можно дольше – чем позже, тем проще совершить такой переход.
- Переход должен занимать время не меньше 2 недель, а лучше 4-6 недель.
- Важно следить за накоплением усталости.
- Раньше укладывать на ночной сон.
- График кормлений ребенка привязывается к режиму сна.



- ***Ребенок отказывается от утреннего сна.***
- В этом случае предложите ему утренний сон немного позднее обычного времени и не будите его, а на ночь уложите пораньше. Если малыш проспал мало, то дайте ему немного поспать после обеда и также уложите раньше на ночь.
- ***Ребенок отказывается от второго дневного сна.***
- В этом случае сместите утренний сон на более позднее время и организуйте спокойное бодрствование во второй половине дня, пораньше уложите на ночь. С каждым днем утренний сон смещается позже, пока не достигнет 12 дня.
- ***Ребёнок спит хорошо оба дневных сна, но засыпает поздно на ночь и рано просыпается с утра, появились позитивные ночные бодрствования.***
- Попробуйте передвинуть утренний сон на 20-30 минут позже, ограничить и сократить его.
- В течение нескольких недель будет происходить чередование дней с 2 снами и 1 сном. Со временем дней с 1 сном будет становиться все больше.



- Если при переходе на один сон появляются частые ночные пробуждения, ребенок становится более тревожный, а засыпание на ночь становится долгим и с признаками переутомления, то, возможно, переход на один сон начали слишком рано, и пока стоит сохранять режим с двумя снами.
- Часто дети сами подсказывают родителям, когда они готовы перестраивать свой график. Нужно лишь немного внимания и каплю терпения, чтобы переход получился мягким и плавным.
- Постепенно уйдет и единственный дневной сон. Обычно это происходит уже ближе к школе.
- БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ДЕТСКОМ СНЕ И КАК ЕГО НАЛАДИТЬ ЧИТАЙТЕ В МОЕМ ПРОФИЛЕ В ИНСТАГРАММ @__sleep.consultant__





Сладко спи ребенок мой
Глазки поскорей закрой
Баю-баю птенчик спать!
Будет мать тебя качать,
Папа сон оберегать!



Трое маленьких ежат
На кровати в ряд лежат.
Рядом мамочка-ежика
Говорит им тихо-тихо:
Вам давно пора уж спать,
Чтобы рано утром встать,
Посмотреть, как на поляне,
Лошадь белая в тумане,
Тихо будит облака.
Как притихшая река
Ветки ивы умывает,
Как туман под солнцем тает,
Как, рассеивая тень,
К нам приходит новый день.
А пока, ежатки, спите,
В новый день во снах летите



Пять щенят
Пять щенят спать хотят,
А шестой — не спит.
Пять щенят спать хотят,
А шестой — шалит!
Хвостиком виляет,
Громко, громко лает!
Он бы лаял до утра,
Да подумал... («спать пора!»)
Мирно хвостиком вильнул
И — быстрее всех... (уснул)
И тебе он, между прочим
Пожелал... («Спокойной
ночи»)



Спи малыш мой сладко-
сладко
Пусть присниться шоколадка
Или зайчик или мишка
Или веселая мартышка
Спи сыночек засыпай
Глазки сладкий закрывай!





Мы проснулись,
мы проснулись.
— Сладко, сладко
потянулись.
— Маме с папой
улыбнулись.



Утром бабочка
проснулась,
Улыбнулась,
потянулась,
Раз — росой она
умылась,
Два — изящно
покружилась,
Три — нагнулась
и присела,
На четыре —
улетела.



Солнышко, солнышко,
загляни в окошко.
Загляни в окошко,
разбуди Тимошку.
Чтоб денек чуть-чуть
был дольше,
чтобы мы узнали больше,
чтоб игрушки не
сучали,
а с Тимошечкой играли.



Ты мне ручки подай,
Да с кровати вставай,
Умываться пойдем,
Где водичка найдем!



- *ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК УСТРОЕН ХРУПКИЙ ДЕТСКИЙ СОН, И ТОЧНО СМОЖЕТЕ ЕГО НАЛАДИТЬ!*
- *ТЫСЯЧИ МАМ УЖЕ ВЫСЫПАЮТСЯ, ПОТОМУ ЧТО БЛАГОДАРЯ ЭТИМ ЗНАНИЯМ, НАУЧИЛИ СВОИХ МАЛЫШЕЙ СПАТЬ.*
- *У ТЕБЯ ТОЖЕ ВСЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТСЯ. ГЛАВНОЕ НЕ СДАВАТЬСЯ.*
- ***Я В ВАС ВЕРЮ!***

