

Поли Мур

Естествено решение за **БЕБЕШКИЯ СЪН**

*Използвайте вътрешните ритми на детето си
за по-добър нощен и дневен сън*



*„Най-оригиналният,
естествен и лесен подход.“*

г-р МАЙРАВ КОЕН-ЗИОН,
Лаборатория по сънна и поведенческа невронаука,
Калифорнийски университет, Сан Диего



Поли Мур

ЕСТЕСТВЕННОТО РЕШЕНИЕ ЗА БЕБЕШКИЯ СЪН

*Използвайте вътрешните ритми на
детето си за по-добър нощен и дневен сън*

„Най-оригиналният, естествен и лесен подход.“ –

*д-р Майрав Коен-Зион,
Лаборатория по сънна и поведенческа невронаука,
Калифорнийски университет, Сан Диего*



Издателство Вдъхновения подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодаря Ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате никакви части от нея, без изричното разрешение от страна на издателството, под каквато и да е форма. По този начин Вие поддържате писателите и позволявате на Вдъхновения да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„ЕСТЕСТВЕННОТО РЕШЕНИЕ ЗА БЕБЕШКИЯ СЪН. Използвайте вътрешните ритми на детето си за по-добър нощен и дневен сън“ не взема предвид индивидуалните изисквания, контузии или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение и самодиагностика особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер моля да се консултирате с квалифициран диетолог, доктори или нутриционист.

ЕСТЕСТВЕННОТО РЕШЕНИЕ ЗА БЕБЕШКИЯ СЪН

**Използвайте вътрешните ритми на
детето си за по-добър нощен и дневен сън**

**© Поли Мур
автор**

ISBN 978-619-7342-20-8

**ВДЪХНОВЕНИЯ
2018 година**

*Посвещава се на децата ми - Мади и Макс;
на сестрите и братята ми - Алисън, Емили, Роб и Пийт,
и в памет на родителите ми - Тереза и Робърт Мур.*



СЪДЪРЖАНИЕ

Рецензия	10
Предговор	13
Въведение.....	16
Повече сън, по-малко стрес.....	16
Глава 1.....	23
Сън, не стимулация. Нова гледна точка	23
Глава 2.....	36
Ритъмът продължава. Естествени 90-минутни цикли	36
Глава 3.....	48
Планът С.П.И.М. Основите	48
Глава 4.....	69
Планът С.П.И.М. От раждането до пет месеца	69
Глава 5.....	98
Планът С.П.И.М. От шест месеца до една година и след това	98
Глава 6.....	118
Персонализиране на плана. Решаване на често срещани проблеми със съня.....	118
Заключение	143
Влезте в ритъма.....	143
Дневникът за сън на бебето ви	143
Приложение	167
Извънредни обстоятелства.....	167

ПРЕДГОВОР

Ако очаквате бебе или вече имате такова, знаете какво означава да се тревожите за съня му. Ами ако бебето не спи достатъчно? Ами ако плаче през цялото време? Какво да правя, ако бебето не иска да спи през деня, или ако не мога да го приспя вечерта? Ако някое от тези притеснения ви звучи познато, не сте сами. Много възрастни намират бебешките навици на сън за озадачаващи. Често родителите не знаят дали недоволството на детето означава, че трябва да го нахранят или преобуят, дали е самотно или уплашено, или, по-лошо, дали не е болно или наранено. Но обикновено бебешките мистериозни и „трудни“ състояния като раздразнителност или плач не са толкова объркващи, колкото изглеждат на пръв поглед.

В *„Естественото решение за бебешкия сън“* д-р Поли Мур дава ясно обяснение защо бебетата често недоволстват – поради липса на достатъчно сън – и предлага уникална и ефективна програма, която помага на родителите да подобрят бебешкия сън по естествен начин. Планът на д-р Мур, подходящо озаглавен С.П.И.М.¹, показва на родителите как да следват един от естествените биологични часовници на бебето си (основният цикъл на почивка и активност, известен като BRAC²), за да улеснят дневните дремки и нощния сън и да увеличат общото количество сън на бебето. Начинът, по който тя използва BRAC, е истински пробив: за този цикъл е доказано, че управлява човешкия ритъм на будване, и, доколкото ми е известно, д-р Мур е първата, която е изградила програма за бебешкия сън, базирана на него. А от блестящите отзиви на многобройните клиенти на д-р Мур е очевидно, че планът С.П.И.М.

¹ Името на плана на английски представлява акронима N.A.P.S., който в превод означава „дремки“. – Бел.пр.

² BRAC (от английски, Basic Rest and Activity Cycle) – физиологичен механизъм на разбудяване при хората, който се наблюдава както по време на сън, така и в будно състояние, описан от Натаниел Клейтман. – Бел.пр.

наистина действа. Действа не само защото се основава на науката, но и защото е недвусмислен и лесен за спазване – същинска благодат, когато сте изтощен родител, буден посред нощ от много уморено, много нещастно бебе.

За първи път се запознах с д-р Мур преди няколко години в Центъра за изследване на съня на Scripps Clinic. Двата бяхме част от група лекари и изследователи, които работиха заедно по различни проекти за изследване на съня. Обширният опит на д-р Мур ѝ дава уникално разбиране на начина и причините мозъкът да спи, от равнището на единичната мозъчна клетка до нивото на клиничните пациенти с нарушения на съня. Нейното любопитство относно процеса на съня и ентусиазмът ѝ да помогне на всички пациенти са заразителни, а най-ясно ги видях, когато присъствах на лекцията ѝ за млади родители. Бях много впечатлен от начина, по който тя преобразуваше сложни академични изследвания в конкретни, приемливи съвети за родителите и хората, ангажирани в грижата за децата. Същият подвиг постига и в тази книга.

Д-р Мур знае какво е проблемен бебешки сън. Тя е не само невробиолог и изследовател на съня, но и майка на две малки деца. В действителност тя първо е изпробвала и усъвършенствала плана С.П.И.М. в собствената си домашна „лаборатория“ (детската стая) и е открила, че децата ѝ спят по-добре и по-последователно, след като им е помогнала да следват собствения си вътрешен ритъм на сън.

Независимо дали спите заедно с детето си, или искате то да спи самостоятелно, *„Естественото решение за бебешкия сън“* и планът С.П.И.М. ще помогнат и на вас, и на бебето ви, да спите по-добре. Като приспивате бебето си в естественото му време за почивка, вие му предоставяте съня, от който се нуждае за когнитивното си развитие и емоционалното си израстване. А вие ще си почивате по-спокойно, като знаете, че сте изградили у детето си здравословни навици на сън, които ще му бъдат полезни през детството, юношеството и дори след това.

*Д-р Фархад Шадан, д.м.
член на Американския борд по медицина на съня
Център за изследване на съня на Scripps Clinic
Ла Хоя, Калифорния*

Важна бележка относно безопасността на съня

Американската академия по педиатрия настоятелно препоръчва бебетата да се слагат да спят по гръб. Тази практика понижава риска от Синдрома на внезапната детска смърт (или СВДС, известен още като „люлчина смърт“).



ВЪВЕДЕНИЕ

Повече сън, по-малко стрес

У всички живи същества, включително хората, кучетата, слоновете, рибите, насекомите и дори амебите, е заложено да следват естествени цикли на почивка и активност. До широкото навлизане на електрическото осветление в края на XIX век повечето хора са изпълнявали циклите си на почивка и активност по естествен начин, като са си лягали, когато се стъмни, и са се събуждали с изгрева на слънцето. На бебетата и децата се е позволявало да подремват, когато им се доспи, и им е било разрешено да спят толкова дълго, колкото е необходимо.

Днес обаче технологичният напредък и претъпканият ни дневен график са ни довели до излизане от естествения ни ритъм. Сънят се е превърнал в нещо, което вмъкваме във времето, останало ни след пътуването до работа преди изгрев слънце и прането късно вечер. През последните няколко десетилетия, докато се насилваме да работим повече и да се забавляваме по-дълго с по-малко сън, започваме да изискваме и от бебетата си да се подчиняват на изкуствени графици. В блъсканицата на живота сме спрели да обръщаме внимание на два прости факта: от колко сън се нуждаят бебетата ни и как да им помогнем да го получат.

И все пак сънят е една от най-важните задачи на бебето през първата година от живота му, а една от *вашите* най-важни задачи като родител е да му помагате да спи. Когато дадете приоритет на нуждите от сън на бебето си, вие му осигурявате преднина в когнитивното развитие и емоционалната интелигентност. Добрият сън ще помогне на бебето ви да порасне силно и пълно с необходимата енергия, за да завладее света.

Без достатъчно сън бебетата ни страдат, а и ние като родители не функционираме оптимално.

За щастие съвременните родители могат да се възползват от растящото количество информация относно вътрешния часовник, който управлява съня и будуването. Тази книга и нейният план С.П.И.М., който е насочен към хора, очакващи бебе, и към родители на бебета под една годинка (и, в по-малка степен, към родители на малки деца), ще ви покаже как да следвате един от естествените биологични часовници на детето си. Този вътрешен механизъм е наличен още при раждането, действа активно през първата година и помага на бебето да му се доспи в предвидими моменти. След като веднъж научите как да търсите тези сънни ритми, може да ги оставите да водят бебето ви дълбок, здрав и по-дълъг сън, като го подготвяте да овладее доживотното изкуство на добрия сън. (Забележка: ако бебето ви е на девет месеца, десет месеца или дори приближава първия си рожден ден, може би се чудите дали тази книга си струва времето ви. Струва си. В рамките на дни или дори часове от започването на програмата ще видите подобрене в съня на бебето си. Още по-хубаво, ще подготвите сцената за изграждане на по-добри навици на сън в годините на ранното детство, които са непосредствено пред вас).

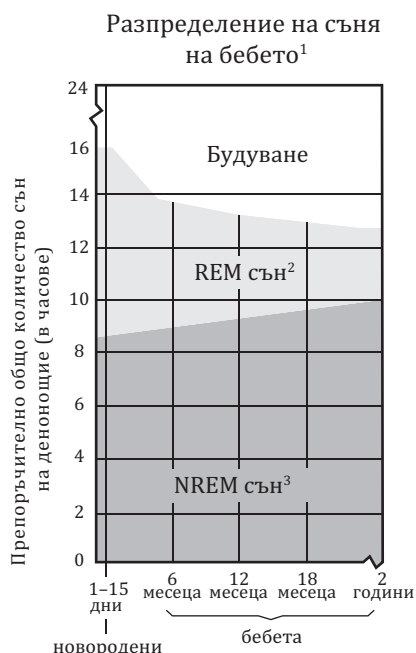
ГЛАВА 1

СЪН, НЕ СТИМУЛАЦИЯ

Нова гледна точка

Кой не обожаваша спящите бебета? Гледката на бебе, повито в меко одеялце, с бузки, леко зачервени от спането, ни трогва дълбоко. Пълното предаване на бебето на съня ни напомня за човешката уязвимост и нежност. Стимулират се най-съкровениите ни желания да отглеждаме и закриляме. В присъствието на такава невинност се чувстваме едновременно смирени и окрилени от дълга си като възрастни защитници.

Всеки от нас оценява по свой собствен начин важността на бебешкия сън, но като обществен организъм ние всички се затрудняваме да накараме бебетата си да спят добре. Трудностите със съня при децата са по-разпространени от всякога. Опитът ми с млади родители убедително показва широко-разпространен, хроничен недостиг на сън сред бебетата. Родителите, посещаващи часовете ми, описват бебета, които спят само по 12 или дори по 10 часа на ден (много по-малко от препоръчаното време, което е около 16 или повече часа дневно за новородените; вижте графиките по-долу. Други родители имат бебета, които прекарват часове, хлипайки в ръцете им, преди най-сетне да се унесат в кратка, неспокойна дрямка. Виждам бебета, които си търкат очите в рамото на майка си – дори такива, които си търкат очите в килима, ако лежат на пода – докато изтощеният родител размахва ярко оцветена играчка пред тях и обяснява: „Бебето ми никога не изглежда сънено!“ Много от тези родители не са наясно, че децата им не получават достатъчно сън.



¹ За повече информация вижте графиката на стр. 25. – Бел.авт.

² REM сън – Аббревиатурата означава бързо движение на очите. Тази фаза от съня е известна още като парадоксален сън, тъй като мозъчната активност е почти еднаква с тази, когато сме будни. – Бел.ред.

³ NREM – спокойната фаза от съня, т.нар. „дълбок сън“. – Бел.ред.

Това проучване показва също, че макар родителите да *искат* децата им да спят повече, те не осъзнават, че децата *имат* нужда да спят повече.

Едно недоспало поколение

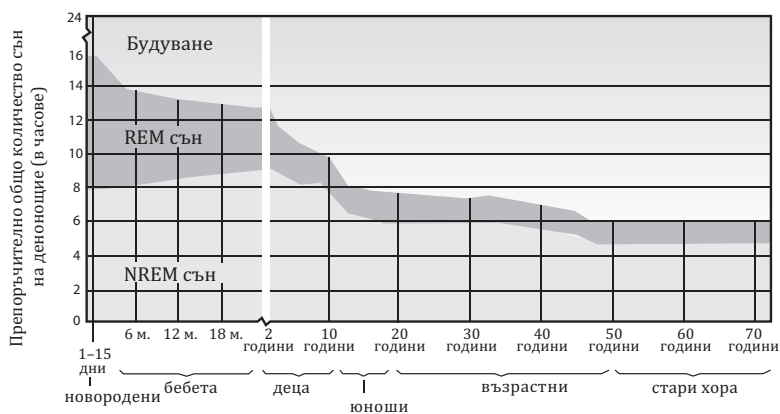
Защо бебетата ни губят толкова много сън? Нима родителите искат да лишат децата си от задоволяването на една базисна биологична потребност?

Разбира се, че не. Както и поколенията родители преди нас, ние също искаме да дадем на децата си всичко, от което се нуждаят, и дори повече. Докато очакваме да станем родители, ние може да се опитваме дори по-старателно от

През 2005 г. Националната фондация по съня (НСФ)³ на САЩ възлага национално проучване на сънните навици и поведението на деца под четиригодишна възраст. Нуждата от сън варира през първата година, но според педиатричното звено на НСФ повечето бебета след възрастта на новороденото се нуждаят от между тринайсет и петнайсет часа сън на денонощие. И това е едва минимумът. Някои бебета се чувстват прекрасно с шестнайсет часа на ден или дори повече. Но според изследването на НСФ около половината от американските бебета получават само дванайсет часа или по-малко на ден. Това е сериозен проблем: едно шестмесечно бебе, което спи по дванайсет часа на ден, ще загуби общо стотици часове сън до края на първата година от живота си!

³ National Sleep Foundation, www.sleepfoundation.org – Бел.ред.

родителите си да се подготвим за новите си задължения: ходим на курсове или четем книги за кърменето, детската безопасност, прилагането на сърдечно-белодробна реанимация на бебе и приготвянето на бебешка храна у дома. И все пак възможностите ни да се образуваме относно бебешкия сън са твърде ограничени. Като общество ние сме склонни да приемаме, че сънят ще се регулира от самосебе си – или, най-малкото, че не можем да направим кой знае какво, за да насърчим добрия сън при бебетата си или да предотвратим проблемите с него. Съществува също и едно широко разпространено вярване, че единственият начин да се помогне на бебето да спи по-добре е да се изчака, докато навърши шест месеца, след което да се остави „да се наплаче“, докато се научи да заспива само и да спи по цяла нощ. Много родители се чувстват неудобно да прилагат този подход, да не говорим, че шестият месец може да изглежда ужасно далече, когато десетседмичното ти бебе има само по няколко котешки дремки на ден и се събужда на всеки час през нощта. В действителност има няколко стъпки – повечето от които са много нежни – които може да предприемете, за да насърчите изграждането на добри навици на сън. Би било страхотно, ако започнете от раждането, но може да изпълните тези стъпки по всяко време през първата година, за да подобрите съня на бебето си. Именно за това е тази книга.



Roffwarg, H.P., J.N. Muzio, W.C. Dement: Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle. Science (1966); 152:604-619

Но статистиката сама по себе си няма да промени навиците на сън на бебето ви, ако вие не се посветите на задачата да му помогнете да получи най-добрия възможен сън. Програмата ми не е трудна за изпълнение, но ако искате добри резултати, ще трябва да превърнете съня на детето си в приоритет. Като за начало може да се наложи да промените собственото си отношение към съня. За съжаление умереният недостиг на сън е начин на живот за много от нас; според едно изследване на НСФ от 2002 г. възрастните американци спят средно само 6,9 часа на нощ. Това е сериозен спад от деветте часа в началото на XX век. Ние пренебрегваме собствената си нужда от сън, някои от нас дори се хвалят колко малко спят нощем. По този начин се превръщаме в лоши модели за подражание за децата си.



Ние пренебрегваме собствената си нужда от сън, някои от нас дори се хвалят колко малко спят нощем. По този начин се превръщаме в лоши модели за подражание за децата си.

Дори и ако винаги сте се опитвали да спите достатъчно, вероятно изпитвате сериозен социален натиск да държите бебето си будно. В култура, която омаловажава значението на съня за възрастните, отношението към бебешкия сън също е повлияно. Една майка, моя позната, си спомня как веднъж си тръгнала от група за игра, за да може деветмесечното ѝ бебе да дремне преди обяд. „Моето бебе се отказа от сутрешната си си дрямка преди месеци“ – похвалил се друг родител в групата. – „Тя е твърде умна и любопитна, за да ляга да спи посред бял ден“. Майката на сънливото бебе ми каза: „Почувствах се така, сякаш бебето ми е по-малко интелигентно, защото има нужда от сън“. Друга майка говори за това как родителите в квартала ѝ се смеят, когато слага бебето си да спи в 19 часа вечерта: „Когато бях малка, всички деца, не само бебетата, си лягаха рано. Сега хората си мислят, че си суров и откачен на тема контрол, ако не оставяш бебето си да стои до късно и да идва с теб на ресторант или на гости у приятели“. В популярните телевизионни сериали бебетата не променят живота на

възрастните герои; вместо това те просто биват интегрирани в социалния график на родителите си като сладки придружители. Посланието е ясно: сънят е за бавните, задръстените и старомодните.

В общи линии ние сме се поддали на вярването, че активността е по-важна от съня, без значение каква е възрастта на човека. Предполага се, че активността – и *само* тя – е това, което ни прави умни, продуктивни и напълно ангажирани с живота. Особено през последното десетилетие на много родители се казва, че бебетата в частност имат нужда от постоянна стимулация, ако искаме растящите им мозъци да се развият правилно. Младите майки и бащи се чувстват принудени да добавят няколко неща към списъка си със задачи: да занимават бебето с играчки, които мигат, бръмчат и свиркат; да водят бебето на уроци по музика, йога или нещо друго, тип „Мама и аз“; да гледат с бебето така наречените образователни телевизионни програми или DVD-та; и още много.

Грижата за бебе е истинска радост. Тя е също и една от най-тежките във физическо и умствено отношение работи, които човек може да върши. Въпреки това родителите се пресилват да изпълняват всички точки от списъка си, защото вярват, че колкото повече стимулация осигуряват, толкова по-ефективно ще подпомогнат развитието на мозъка на бебето си.

Нека да разгледаме данните за стимулацията и способността ѝ да подобрява когнитивното развитие. Много от тези данни идват от изследвания върху лабораторни плъхове. До 60-те години на XX век е било стандартна практика плъховете да се поставят по три в клетка, без играчки или предмети за изучаване. Тогава изследователите открили, че когато добавят още два или три плъха, заедно с пет-шест играчки като колела или стълби, плъховете развиват мозъци с нервни клетки, които имат по-сложен модел на връзките. Това откритие е огромен пробив за невронауката, защото за пръв път показва, че мозъкът може да се промени в отговор на заобикалящата го среда.

Въпреки че всички ние – бебета, деца, родители, баби и дядовци – имаме нужда от предизвикателства и промени, за да продължават мозъците ни да растат, важно е да не преувеличаваме тези открития. Много хора – включително и тези в

компаниите производители на бебешки играчки – интерпретират това и други изследвания така че изводът да е, че развиващият се мозък има нужда от продължително бомбардиране с цветове, музика и екстравагантни средства за игра. Нека си припомним, че на плъховете са дадени няколко приятели и малко здрави играчки, които да си поделят. Тук не говорим за Дисниленд за плъхове. Жизненоважно е да имате малко цветни, безопасни играчки за бебето си и да му осигурявате стимулация, като го гушкате, играете си с него, говорите му или му пеете. Но нямаме доказателства, че структурираните дейности, специализираните играчки, DVD-тата или картите за обучение водят до по-добро познавателно развитие или по-високи резултати в училище в дългосрочен план. В действителност прекалената стимулация може да има обратен ефект, защото може да открадне важно време за сън от бебето ви.

Спящ мозък, активен мозък

Погрешното схващане, че спането е знак на мързел или слабост, е разбираемо. Сънят ужасно много прилича на състояние, в което влизаме, когато сме неспособни да продължим продуктивната си работа и имаме нужда да се изключим. Когато спим, ние сме относително неподвижни, а лицата ни са склонни да придобиват отпуснато, спокойно изражение. Способността ни да възприемаме света – да чуваме, усещаме и виждаме – е нарушена. Но в тази тиха фаза тялото и мозъкът ни не си почиват, никак даже. Въпреки че към момента никой не може да каже с точност *защо* спим, все пак е ясно, че в състояние на сън се регулират няколко жизненоважни функции. Това ни е известно поради сериозните последствия от липсата на сън. В един доклад на Института по медицина от 2006 г. се твърди, че недостигът на сън при възрастните се свързва с повишен риск от хипертония, диабет, затлъстяване, депресия, инфаркти и инсулти. Учените в Чикагския университет са открили, че само след единайсет дни на ограничения в съня здрави млади мъже развиват преддиабетни симптоми и произвеждат по-малки количества от човешкия хормон на растежа. Други учени разследват връзката между загубата на сън и слабата имунна функция.



В състояние на сън се регулират няколко жизненоважни функции.

И именно по време на сън мозъкът има възможност да извършва част от най-ефективната си работа. Мозъкът ни обработва информация, докато спим. Той използва времето на сън, за да кодира и консолидира това, което сме научили през деня, което може би е причината умовете ни да са толкова остри и необременени след добра нощна почивка. Сякаш цялата информация от деня е била подредена на правилното място, където е достъпна за употреба по предназначение. Без сън мозъкът прилича повече на разхвърляно бюро, затрупано с олюляващи се купчини хартия – трудно е дори да си спомним къде се намира най-важната информация, а какво остава да я използваме в подходящия момент.

В едно изследване на съня и ученето от 2002 г., проведено от харвардските изследователи Робърт Стикголд и Матю Уокър, студенти, пишещи с дясната ръка, са били обучени да използват лявата си ръка, за да набират сложна последователност от цифри на клавиатура. След обучението студентите повишили скоростта, с която изпълнявали задачата с 60 процента. Но успели ли са да подобрят допълнително уменията си? Когато групата била изпитана по-късно същия ден, студентите не показали никакво подобрение. Но след като се прибрали у дома, за да се наспят през нощта, и се върнали на следващата сутрин, скоростта им се била повишила с още 20 процента, въпреки че изобщо не се били упражнявали. Тези, както и някои други резултати навеждат на мисълта, че не само стимулацията е важна за ученето, но и сънят, който получаваме *след* стимулацията. Тези изследвания предлагат и отговор на въпроса защо бебетата спят толкова много часове всеки ден. Според д-р Уокър „Интензивността на ученето им може да предизвиква глад за мозъка за големи количества сън“.

Сънят може също да помага на бебетата да развият абстрактното си мислене, едно от най-висшите нива на мисълта. В едно изследване на Университета на Аризона учени

пускали запис на кратки фрази на изкуствен език на група 15-месечни бебета. Езикът бил построен върху отношения между думите, подобни на тези в английския. Пускали фразите многократно, докато бебетата се запознали със звуците. След това някои от бебетата подремнали в обичайното си време; на останалите не им било време да спят и затова останали будни. Четири часа по-късно учените отново пуснали записите. Пуснали също и нови записи, използващи същия изкуствен език, но с нови отношения между първите и последните думи във всяка фраза. Използвайки добре установена техника за изучаване на бебета, учените проследили способността на бебетата да разпознават звуците, като внимателно наблюдавали погледа им. И двете групи бебета разпознали познатия запис, но тези, които били спали, били по-способни да използват знанията си от първия запис, за да им помогне да разпознаят новите модели във втория.



Сънят помага на бебетата да развият абстрактното си мислене, едно от най-висшите нива на мисълта.

