

*Моим прекрасным детям Элле, Ясмин и Максу.
Моя любовь как до луны и до солнца*

Samantha Quinn

Comfort Settle & Sleep

The natural way to care
for yourself and your baby

Саманта Квин

Комфорт и здоровый сон младенца

Естественные успокаивающие
методики

Перевод с английского



Москва
2016

УДК 159.922.736.2:159.963

ББК 88.41:88.282-8

K32

Переводчик Мария Николенко
Редактор Люба Сумм

Квин С.

K32 Комфорт и здоровый сон младенца: Естественные успокаивающие методики / Саманта Квин ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 170 с. — (Серия «После трех уже поздно»).

ISBN 978-5-91671-426-5

Саманта Квин, специалист по холистической медицине, знает, как успокоить, утешить и уложить спать малыша, даже если у него болит животик или он перевозбудился. Массаж и ароматерапия, соблюдение режима, а главное, умение понять язык плача и телодвижений младенца помогут наладить кормление и сон, избавить от простуды и опрелости, установить прочную связь с родителями и с первых дней жизни ребенка строить здоровую и счастливую совместную жизнь. Все эти нелекарственные методы опробованы Самантой на собственных троих детях: книга — не только удобнеее пособие, написанное знающим специалистом, но и опыт разумной и терпеливой матери, который пойдет на пользу родителям и их малышам.

УДК 159.922.736.2:159.963

ББК 88.41:88.282-8

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

Text © Samantha Quinn 2015

DBL system © Dunstan Baby Pty Ltd

This edition © Eddison Sadd Editions 2015

ISBN 978-5-91671-426-5 (рус.)

ISBN 978-5-91671-517-6

(Серия «После трех уже поздно»)

ISBN 978-1-85906-386-6 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

Оглавление

Введение. Выбираем естественный путь	7
Об этой книге	15
Глава 1 Учимся понимать малыша	16
Глава 2 Сенсорная стимуляция	36
Глава 3 Польза массажа	44
Глава 4 Массируем малыша	58
Глава 5 Комплементарные терапии и холистические методики в уходе за малышами	86
Глава 6 Распространенные заболевания младенцев	102
Глава 7 Счастливая мама = счастливый малыш	134
Глава 8 Типичные проблемы новоиспеченных мам	142
Благодарности	167

ВВЕДЕНИЕ

Выбираем естественный путь

Скорее всего, вы взяли в руки эту книгу, потому что после рождения ребенка вам пришлось забыть о спокойном сне. С того дня, когда на свет появился первый младенец, родители проводят бессонные ночи над кроватками своих детей. Неизбежно возникает важный вопрос: что же делать, как успокоить кроху?

Найти ответ нетрудно, ведь у малыша, по сути, всего три основные потребности. Однако их удовлетворение требует терпения и настойчивости.

- 1. Потребность в физическом комфорте.** Существует множество естественных способов, помогающих устранить беспокойство младенца. Согласно результатам исследований, регулярный массаж позволяет, к примеру, существенно снизить вероятность возникновения колик и запоров, а также других неприятностей, с которыми ежедневно сталкиваются новорожденные. Когда малышу комфортно, он спокоен, а значит, может долго и крепко спать.
- 2. Потребность в умиротворении.** Для достижения внутреннего покоя ребенку необходима прочная связь с родителями, которая создается, когда взрослые с любовью откликаются на нужды

малыша. Если у младенца сформировалась надежная привязанность к матери, то привычное окружение позволяет ему чувствовать себя защищенным, поскольку он знает, что его потребности будут удовлетворены. Это не только помогает ребенку быстрее успокаиваться, но и улучшает развитие нервной системы, создавая условия для здорового взаимодействия с внешним миром. Если же надежная привязанность отсутствует, у малыша могут возникнуть проблемы с психическим и даже физическим развитием. Добиваясь от родителя защиты и понимания, пытаясь достичь эмоциональной близости с ним, ребенок будет постоянно беспокоиться.

3. Потребность в эффективной коммуникации.

Младенец не понимает собственных сильных чувств, и поэтому ему необходима уверенность в том, что взрослые удовлетворят его эмоциональные и физические нужды. Задолго до произнесения первого слова ребенок начинает общаться окружающим о своих желаниях, и, чтобы научиться его успокаивать, вы должны понимать сигналы, которые он вам подает. Младенец способен выражать различные ощущения и эмоции — от физической боли или усталости до любви и удовлетворения. Если вы будете распознавать их и соответствующим образом на них откликаться, ваш малыш начнет вам доверять и между вами сформируется надежная связь. Лучший способ установить контакт с младенцем и изучить его своеобразный язык — прикосновение. Новорожденные любят, чтобы их трогали: для них это удо-

Выбираем естественный путь

вольствие, а для родителей – прекрасная возможность выразить свою любовь.

СИЛА ПРИКОСНОВЕНИЯ

Представьте себе, как остро вы бы ощутили свою уязвимость, впервые увидев этот огромный странный мир. Конечно же, вы бы не могли обойтись без защиты и поддержки со стороны тех людей, с которыми вы чувствуете себя в безопасности. Для новорожденного это ощущение беспомощности – состояние неизбежное, и он ждет, что вы поможете ему совладать с тревогой.

На протяжении первых трех месяцев жизни малыш будет активно познавать мир, стремясь освоиться в новом окружении и обрести чувство защищенности. Вы поможете ему в этом, если будете реагировать на его сигналы, выражая свою любовь на языке прикосновений. Нежный умиротворяющий физический контакт не только создает между вами и вашим ребенком тесную и прочную связь, но и оказывает существенное влияние на развитие малыша.

На самом раннем этапе прикосновение нужно младенцу просто для того, чтобы выжить. В 1940-е годы ученые провели ряд исследований с целью установить, почему новорожденные, попавшие в приюты, умирают, хотя получают правильное питание и находятся в хороших санитарных условиях. Американский психолог Гарри Харлоу пришел к выводу, что единственное, чего эти малыши лишены, – это физический контакт, следовательно, ласковые родительские прикосновения жизненно необходимы для младенца.

Теоретические основы практики

В разных уголках земли: в Азии и Африке, Древней Греции и Римской империи – люди из тысячелетия в тысячелетие использовали массаж при уходе за малышами, считая, что таким образом они помогают ребенку расти здоровым, веселым и даже удачливым. Однако западная цивилизация переняла эту практику только в 1970-е годы, когда и ученые, и врачи заговорили о пользе, которую приносит новорожденному прикосновение. Массаж позволяет добиваться следующих результатов:

- снижение тревожности, устранение стресса, испытанного ребенком во время тяжелых родов;
- укрепление связи между малышом и родителем;
- активизация физического и умственного развития младенца;
- устранение проблем со сном благодаря расслабляющему воздействию;
- облегчение неприятных ощущений, связанных с нарушениями пищеварения или прорезыванием зубов;
- положительная динамика общего состояния и развития ребенка.

Приобретая знания об окружающем мире, человек полагается на органы чувств. Главное чувство для младенца – осязание. От нежных прикосновений малыш буквально расцветает: научно доказано, что у детей, которые в младенчестве не испытывали недостатка в физическом контакте с родителями,

в дальнейшем реже возникают проблемы с телесным и душевным здоровьем.

Почему же простое прикосновение приносит ребенку такую пользу? Массаж стимулирует центральную нервную систему, способствуя миелинизации, то есть образованию миелиновых оболочек в мозге. Миелин — это белая жировая ткань, которая защищает зрелые мозговые клетки, обеспечивая передачу информации от нейрона к нейрону. Такая «оплетка» очень важна для нормального функционирования мозга, поскольку создает и укрепляет нейронные связи, от которых, в свою очередь, зависит физическое и умственное развитие ребенка, а в конечном счете — его эмоциональная стабильность и успешное взаимодействие с окружающей средой.

Тиффани Филд (авторитетный специалист по вопросам физического контакта и его воздействия на состояние младенца) посвятила одно из своих исследований тому, как массаж влияет на здоровье недоношенных малышей. Трижды в день с каждым из детей в экспериментальной группе проводился пятнадцатиминутный сеанс: спинку, шею и ножки ребенка с умеренной силой поглаживали, ручки осторожно сгибали и разгибали. Результат всех поразил: младенцы, которых регулярно массировали, набирали вес на 47% быстрее, чем малыши из контрольной группы (с ними сеансов не проводили). Кроме того, благодаря массажу маленькие участники эксперимента продемонстрировали более высокий уровень развития нервной системы и физической активности, стали восприимчивее к раздражителям и в ре-

зультате смогли покинуть больницу на шесть дней раньше. Достигнутый успех оказался устойчивым: восемь месяцев спустя с малышами провели новый эксперимент, и те из них, кого в первые дни жизни лечили при помощи массажа, снова превосходили контрольную группу по критерию набора веса, а также лучше справились с тестами на умственное развитие и моторные навыки.

Эмоциональная стабильность

Перед рождением в крови ребенка накапливается большое количество АКТГ (адренокортикотропного гормона), который помогает ему подготовиться к появлению на свет. Это вещество отвечает за саморегулирование тела при стрессе и способствует формированию нейронных проводящих путей в мозге. Однако если уровень АКТГ не снижается, то в скором времени возникают негативные последствия: новая волна стресса, тревога, страх. При рождении, особенно если роды были затяжными или ребенок получил травму, содержание адренокортикотропина в крови может быть чрезвычайно высоким. Массаж помогает нормализовать уровень этого гормона.

Чувства, которые мы ассоциируем с эмоциональным благополучием, возникают под влиянием другого вещества — окситоцина, также называемого «гормоном любви». В процессе массажа он поступает в кровь, нейтрализуя стресс, вызванный высоким содержанием АКТГ. Благодаря выбросу окситоцина малыш чувствует себя более защищенным, расслабляется, постепенно перестает плакать и погружается в спокойный сон.

Хорошее физическое самочувствие

Медики чаще всего прописывают малышам массаж для облегчения колик. Боли в животе возникают у 15% новорожденных, причиняя сильное беспокойство как самим крохам, так и родителям, вынужденным слушать безутешный плач своих чад. Причины колик не вполне изучены, но, вероятно, дело в том, что неразвившаяся система пищеварения с трудом выводит воздух после поступления молока. Массаж стимулирует пищеварительный тракт, укрепляя органы и облегчая симптомы, связанные с газообразованием и запорами.

Кроме того, при помощи массажа можно избавить малыша от заложенности носа. Младенец с рождения дышит носом и хорошее обоняние позволяет ему чувствовать себя защищенным, поскольку запах мамы для него — это запах безопасности и надежности. При заложенности носа любимый аромат исчезает, и ребенок тревожится. Крошечные носовые ходы очень чувствительны и представляют собой благоприятную среду для размножения бактерий, поэтому малыши крайне подвержены простудным инфекциям. Так как младенцы не могут самостоятельно сморкаться, скопление слизи в носу часто вызывает у них проблемы со сном, сосанием и дыханием.

К сожалению, от заурядной простуды в одночасье не избавишься, однако можно уменьшить дискомфорт и предотвратить дальнейшее развитие заболевания. Для этого нужно овладеть специальной техникой массажа, которая устраняет заложенность, оказывая дренажное и успокаивающее воздействие на пазухи носа и выводя слизь, скопившуюся в груди.

КОМПЛЕМЕНТАРНЫЕ МЕТОДИКИ

Существуют и другие средства, позволяющие улучшать физическое самочувствие малыша. В дополнение к массажу часто используют ароматерапию. В ней применяются экстракты цветков, листьев, семян, коры и корней растений, которые представляют собой природные соединения различных активных ингредиентов и благотворно влияют на человеческий организм.

Ароматерапия позволяет успешно и с минимальными побочными эффектами лечить многие заболевания у взрослых. С малышами она тоже способна творить чудеса: доказано, что использование разбавленных масел в уходе за ребенком облегчает ряд неприятных симптомов.

Есть и другие простые и естественные приемы, которые могут пригодиться вам, к примеру, если у ребенка режутся зубки. Прорезывание зубов у малыша – нелегкое время даже для родителей, ну а для самого младенца этот процесс означает постоянную боль, беспокойные ночи и острую потребность в утешении. Чтобы уменьшить дискомфорт от воспаления десен и снять напряжение в челюстях, можно сделать малышу массаж лица. Отличным дополнением к этому приему служит рефлексотерапия, позволяющая облегчить боль и, следовательно, успокоить ребенка. Детская рефлексотерапия – это бережное природное лечение, основанное на массаже рефлекторных зон, которые расположены на руках и ступнях. Эти зоны соответствуют различным частям организма, что позволяет решать многие проблемы, обычно беспокоящие младенцев.

Об этой книге

Эта книга содержит множество действенных советов, которые основаны на природных успокаивающих методиках. С их помощью вы успешно освоитесь с ролью мамы и обеспечите малышу спокойный переход от внутриутробного развития к жизни в колыбели.

Последующие страницы расскажут вам о том, что означают движения ребенка и звуки, которые он издает, как реагировать на них и как улучшить процесс укладывания. Вы также освоите массаж всего тела младенца и пятиминутный массаж перед сном. Простые пошаговые инструкции позволят вам решить многие из часто возникающих проблем. Кроме основополагающих методик вашему вниманию предлагаются дополняющие приемы, которые помогают как мамам, так и детям быть спокойными, здоровыми и счастливыми.

Вот уже много лет я обучаю женщин методикам, описанным в этой книге. Если вы воспользуетесь моими советами, проявив терпение и настойчивость, то первый год жизни вашего малыша обязательно станет для вас обоих порой радости и умиротворения.

Саманта Квин

Глава 1

Учимся понимать малыша



С самого раннего возраста ребенок общается с окружающими при помощи разнообразных выражений лица: от хмурой гримасы до совершенно обезоруживающей улыбки. Телодвижения младенца тоже могут о многом рассказать маме, и вскоре он начинает это осознавать: например, малыш отвернется, если почувствует, что перевозбудился, а если утомится — станет тереть глазки или теревить уши. Так или иначе, он обязательно сообщит вам о своей неудовлетворенной потребности.

Постепенно мы, родители, учимся воспринимать сигналы, которые подает нам ребенок. Чтобы скорее освоить язык малыша, внимательно наблюдайте за нюансами его поведения.

С появлением психологии развития как таковой взрослые узнали о том, что в воспитании детей очень важна эмпатия. Внимательно наблюдая за младенцем, вы станете лучше понимать его нужды, научитесь верно истолковывать его сигналы и адекватно на них реагировать, привыкнете доверять собственной интуиции.

ПЛАЧ

Родителям может понадобиться время для того, чтобы научиться определять, чего хочет младенец. Если мама понимает малыша и умеет его успокоить, когда ему некомфортно, он чувствует себя защищенным, а значит, может активно развиваться.

Детская языковая система Данстан

Жительница Австралии Присцилла Данстан основала в Сиднее организацию по изучению языка младенцев. Почти десять лет ее сотрудники путешествовали по миру и в итоге пришли к выводу, что малыши разных рас, национальностей и культур используют для общения с родителями одни и те же сигналы. Прежде чем начать плакать, младенец, как правило, издает один из пяти предваряющих звуков, имеющих определенное значение. Понаблюдайте за своим ребенком, и если услышите несколько предваряющих звуков, то выберите преобладающий.

ЗВУК	ЗНАЧЕНИЕ	ЧТО ДЕЛАТЬ
Нэ/на	Голод	Накормите малыша
Ау	Усталость	Уложите малыша спать
Э/э-э-э	Газообразование	Помогите малышу отрыгнуть
Э-а (продленное «э»)	Газообразование	Помогите малышу отрыгнуть или сделайте ему короткий массаж
Хэ/хэ-хэ-хэ/ха-ха-ха	Общий дискомфорт	Попытайтесь выяснить причину и действуйте соответственно

Если же ребенок не может добиться от родителей правильной реакции на свои сигналы, он становится раздражительным и беспокойным, поскольку ему кажется, что взрослые не обращают на него внимания. Отчаявшись встретить понимание, такой малыш может замкнуться в себе.

Ключевые признаки дискомфорта:

- попытка отвернуться;
- выгибание спины, стремление высвободиться;
- суетливые движения;
- закрывание глаз;
- застывший, лишенный выражения взгляд;
- хватательные прикосновения к своим рукам и телу;
- раздражительность;
- интенсивные беспорядочные движения;
- пятна или посинение вокруг рта.

Плач вызывает у него выброс кортизола (гормон стресса). Когда мама начинает успокаивать ребенка, содержание этого гормона в его крови нормализуется, эмоциональное равновесие восстанавливается. При отсутствии требуемого отклика со стороны родителя уровень кортизола продолжает расти. Если малыш плачет долго, это может повлиять на формирующиеся проводящие пути нервной системы и нарушить сообщение между нейронами, что, в свою очередь, затруднит развитие ребенка.

Чтобы успешно удовлетворять потребности младенца, родители должны научиться распознавать оттенки его плача, поскольку именно плач служит малышу основным способом коммуникации. Большинство детей плачут так, что их мамы и папы вскоре начинают вычленять семь основных разновидностей плача.

↪ Голодный плач

Голод — одна из наиболее распространенных причин, заставляющих ребенка плакать. Чем младше ребе-

нок, тем чаще он хочет есть. Поскольку у младенцев крошечные желудки, в первые недели жизни кормить их нужно через очень небольшие промежутки времени. Перед тем как заплакать, ребенок обычно сигнализирует о том, что проголодался, и родители постепенно начинают распознавать соответствующие сигналы. Корневой рефлекс побуждает младенца в ответ на прикосновение поворачивать голову и раскрывать рот, ожидая, что его покормят. Проголодавшись, большинство малышей мотают головой из стороны в сторону, как будто ища грудь. По мере того как проходит время, груднички принимают сосать собственные пальцы или ткань маминой одежды, становятся очень активными, начинают размахивать ручками и ножками, а также издавать высокий крик, предваряемый звуками, похожими на ворчание.

➔ Плач от боли

Если малыш почувствовал боль, он может внезапно пронзительно закричать, причем так, что у него от этого перехватит дыхание. Скорее всего, у ребенка отрыжка или колики, возникшие по причине незрелости пищеварительной системы. При резких болях в брюшной полости младенцы часто подтягивают ножки к туловищу, сжимают кулачки, напрягают животик и мечутся по кровати в приступах плача. Крича изо всех сил, ребенок показывает, что ему чрезвычайно некомфортно и срочно требуется родительская помощь, поэтому на такие крики нужно откликаться незамедлительно.

Как я уже говорила, наиболее частая причина боли у младенцев – газообразование: при кормлении в пищеварительный тракт может попадать воздух, который

образует пузырьки в желудке и кишечнике и, не находя выхода, вызывает сильные боли в животе (см. таблицу признаков дискомфорта на с. 19).

Если вы кормите ребенка грудью и у него часто возникают колики, в первую очередь вам нужно пересмотреть свою диету и отказаться от газообразующей пищи. Вероятно, сначала стоит полностью исключить из рациона молоко и такие овощи, как кочанная капуста, брокколи и бобы, а когда колики у ребенка прекратятся, осторожно вводить эти продукты один за другим, наблюдая за последствиями.

Если же вы кормите малыша из бутылочки, то попробуйте сменить состав смеси. Многие производители предлагают особое питание для младенцев, склонных к повышенному газообразованию. Кроме того, проверьте размер соски: может быть, ребенок заглатывает слишком много воздуха при сосании. В таких случаях выручают специальные антиколиковые насадки на бутылочку. При кормлении обязательно помогайте малышу периодически отрыгивать. Это снижает вероятность дискомфорта после кормления.

Сейчас продается множество лекарств, способствующих отхождению газов, и все-таки некоторым детям они помогают недостаточно эффективно. Всегда можно попробовать естественные приемы, которые позволяют родителям самостоятельно устранять колики и другие неприятные ощущения, возникающие у малышей (см. главу 6).

➔ Плач больного малыша

Ребенка может беспокоить не только резкая боль, но и плохое общее самочувствие. Когда младенцу

Комфорт и здоровый сон младенца

нехорошо, тон его крика меняется: малыш начинает издавать слабый монотонный плач боли. Если вам кажется, что кроха заболела, присмотритесь к нему. Не замечаете ли вы каких-либо тревожных симптомов? Может быть, ребенок мало ест или вовсе отказывается от пищи? Может быть, он стал раздражительным? Или, наоборот, вялым? Никак не хочет просыпаться? Не поднялась ли у него температура? Никто не знает вашего ребенка лучше вас, поэтому, если вы заподозрили, что с ним что-то не в порядке, немедленно проконсультируйтесь с врачом.

↳ **Хныканье**

Высокое монотонное хныканье зачастую означает, что ребенку скучно и он хочет пообщаться. В таком случае плач быстро прекращается, когда малыша берут на руки. Начиная с самого раннего возраста младенца можно развлекать сенсорной стимуляцией, то есть при помощи ряда простых движений, активизирующих разные органы чувств: прижмите ребенка к себе, чтобы он ощутил ваше прикосновение и ваш запах; предложите ему посмотреть на какие-либо предметы или на людей; можно шикать, петь, разговаривать с крохой. Стимулирование чувственного восприятия способствует здоровому развитию малыша (более подробно об этом будет рассказано в главе 2).

↳ **Плач, привлекающий внимание**

Если взрослые не реагируют на хныканье, оно вскоре перерастает в крик. Младенец, которого обнимают и успокаивают, лишь когда он истошно вопит, начи-

нает думать, что только так и можно добиться родительского участия. Это приведет к стрессам в общении, ребенок станет крикливым и требовательным. Поэтому на хныканье желательно откликаться достаточно быстро, чтобы ребенок не доводил себя до такого состояния, при котором успокоить его гораздо труднее. Если подаваемые младенцем сигналы не воспринимаются родителями вовремя, ребенок сдастся и переходит к негативным сигналам, например громкому крику и плачу.

Это не значит, что нужно бросаться к малышу при первом звуке. Просто наблюдайте за ним и учитесь понимать, чего он хочет. Тогда вы поможете ему легче адаптироваться к новой для него среде. Дети меньше плачут и растут более веселыми, когда они уверены, что их нужды будут удовлетворены. Малышей, которые чувствуют себя защищенными, не приходится постоянно утешать.

➔ Плач, свидетельствующий о дискомфорте

Эта разновидность плача очень похожа на плач для привлечения внимания, и, если ребенок не подает каких-то явных сигналов, порой бывает трудно определить, что ему нужно. Когда вы не вполне понимаете, почему ваш малыш плачет, стоит измерить температуру в комнате: может быть, младенцу жарко? Не мешает также проверить температуру тела. Потрогайте животик, и если он горячий, то откиньте одеяло или снимите с ребенка что-нибудь из одежды, а если холодный, то утеплите малыша. Не исключено также, что пора поменять подгузник или младенца беспокоит раздражение на коже. Вы

проделали все это, а крикун не успокаивается? Тогда он, возможно, просто хочет, чтобы вы взяли его на руки и приласкали. Не бойтесь вступать с малышом в физический контакт: любви и нежности много не бывает.

↳ Усталый плач

Утомленный младенец кричит тихо, словно бы поскуливая, и при этом часто трет глаза, теревит уши, зевает или ерзает. Научившись воспринимать сигналы усталости, вы сможете укладывать ребенка прежде, чем он сильно переутомится и станет раздражительным.

ПОНЯТЬ МАЛЫША

В общении с родителями младенцы используют узнаваемые сигналы, по которым можно распознать голод, усталость или просто желание привлечь к себе внимание. Умение понимать эти сигналы (они могут быть очевидными или едва уловимыми) поможет вам быстро выявить причину волнения ребенка и отвлечь его или успокоить, пока он достаточно восприимчив к утешению.

Праздник для глаз

Развлекая малыша, вы наверняка заметите, что иногда его глазки расширяются, взгляд проясняется. Так ребенок фокусируется на стимуле, который вы ему предъявляете. Даже новорожденные способны реагировать на людей, которых видят, и на различные вещи, будь то мячик, мягкое одеяло или соска. В первые

дни жизни младенцы, как правило, лучше воспринимают объекты, находящиеся на расстоянии 20–30 см от их глаз, причем больше всего они интересуются человеческими лицами и сложными рисунками, а также движущимися предметами. Некоторые дети уже способны совершать вертикальные и горизонтальные движения головой, следя за движущимися предметами. Старайтесь поддерживать зрительный контакт с ребенком: это не только укрепляет связь между вами, но и занимает малыша, развивает в нем способность узнавать вас, убеждает его в том, что он находится в центре вашего внимания.

Музыка для ушей

Звук маминого голоса, как ничто другое, успокаивает новорожденного и способствует формированию детско-родительской связи. Возможно, вы замечали, что, когда вы говорите, малыш переводит взгляд в вашу сторону. Младенческое ухо особым образом настроено на восприятие частот человеческого голоса, однако музыка и ритмичные звуки тоже приятны слуху младенцев.

Устанавливаем «фильтр»

Чтобы выжить, человеку необходимо уметь «отфильтровывать» случайные раздражители и сосредоточиваться на том, что действительно важно. Осваиваясь в окружающей среде, дети естественным образом приобретают этот навык и в сонном, дремотном состоянии становятся менее восприимчивыми к повторяющимся стимулам (привыкание). Это позволяет ребенку спокойно уснуть у себя дома, а домашним —

Комфорт и здоровый сон младенца

ГОЛОД	
Прямые признаки	Косвенные признаки
Суетливые движения	Корневой рефлекс
Поднесение руки ко рту	Поднесение предметов ко рту
Сосание пальцев	Поворот в сторону родителя
Сжатые кулачки	

УСТАЛОСТЬ	
Прямые признаки	Косвенные признаки
Потирание глаз	Тихое/малоподвижное поведение
Хватание за уши	Потеря интереса к стимулам
Зевание	Нахмуренные брови
Ерзанье	Мелкие подергивания руками и ногами

ГОТОВНОСТЬ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ	
Прямые признаки	Косвенные признаки
Улыбка/протягивание рук к родителю	Прояснившийся взгляд
Зрительный контакт с родителем	Приподнятые брови
Размеренные движения рук и ног	
Лепет	

НЕЖЕЛАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ	
Прямые признаки	Косвенные признаки
Попытки отвернуться	Выгибание спины
Суетливость/плач	Наморщенный лоб
Застывший/лишенный выражения взгляд	Нахмуренные брови

жить своей нормальной жизнью, когда ребенок уснул. Кроме того, благодаря адаптации окружающая среда не перевозбуждает ребенка. Но не все малыши одинаковы: кто-то быстро привыкает к домашнему шуму, а кто-то долго не может успокоиться. Ваш младенец принадлежит ко второй категории? Тогда обратите внимание на возможные раздражители, присутствующие в комнате. Может быть, помещение нужно затемнять или вообще стоит подыскать малышу более спокойное место для сна.

Объятия

Беря ребенка на руки, вы можете заметить, что он «пристраивается» к вам, располагая собственное тело так, чтобы оно повторяло изгибы вашего. Однако некоторые дети предпочитают свободное пространство и не любят, когда их тискают. Обе модели поведения естественны. Если вы заметили, что в ваших руках малыш напрягается или совершает хаотичные движения, пытайтесь высвободиться, попробуйте взять его иначе. Кроме того, возможно, вы выбрали для объятий неподходящий момент и в другое время дня физический контакт с вами принесет крохе большее удовольствие.

Танцуем техно

Бодрствующий новорожденный, как правило, двигает ручками и ножками ритмично и плавно. Но, если эпизодически возникают резкие подергивания, это вовсе не значит, что малышу некомфортно, больно или страшно. Вероятнее всего, дело просто в неразвитости двигательных рефлексов.

Плач перед сном

Младенцы могут плакать по самым разнообразным причинам, и каждый раз нужно пытаться определить, что именно вызвало у малыша слезы. Саморегулирование дается одним детям легче, а другим тяжелее, поэтому всегда сохраняйте терпение и настойчивость, как бы утомительно это ни было. Если ребенок старается сам себя успокоить, вы это заметите: он может сосать собственный кулачок, палец или язык, а также менять положение либо искать отвлекающий стимул. Существует множество способов помочь малышу: попробуйте запеленать его, покачать, прижать к себе, покормить или переодеть. Чем больше ваш кроха склонен нервничать, тем сильнее он нуждается в вашем умиротворяющем воздействии. Будьте внимательны к его потребностям.

СОН

Большую часть времени младенец проводит во сне. Из 24 часов он может проспать 17–18. При этом малыши редко спят дольше трех-четырех часов подряд, потому что крошечный желудочек требует регулярно поступления пищи.

Поскольку новорожденный не различает времени суток, на первых порах вам придется смириться с бессонными ночами. Но постепенно ребенок привыкает к тому, что день предназначен для бодрствования, а ночь — для сна. Достигая возраста двенадцати недель, многие дети уже могут спать с вечера до утра, а другие все еще будут просыпаться как минимум на одно ночное кормление.

Сила повторения

Чтобы ребенок хорошо спал, важно с самого начала его жизни соблюдать один и тот же режим дня. Малыши любят постоянство: повторение одних и тех же событий дает им чувство защищенности и помогает закреплять определенные модели поведения. Младенцу нужно быть уверенным, что в его мире есть постоянство: за день ребенок получает предостаточно новых сильных впечатлений, и ритуалы — такие как однообразная процедура укладывания — помогают ребенку «угадывать», что будет дальше, и потому чувствовать себя в безопасности.

Повторение одной и той же песенки или одной и той же сказки на сон грядущий полезно малышу: он знает, чего ждать, и это его успокаивает. Кроме того, повторение элементов способствует их запоминанию точно так же, как многократные тренировки формируют навыки. Если вы будете терпеливы и настойчивы, ребенок освоит процедуру укладывания и научится сам настраивать себя на сон.

Бережная помощь при засыпании

Недосыпание — одна из основных причин послеродовой депрессии. Маме нужно время, чтобы расслабиться и отдохнуть после дневных хлопот с малышом. Уже у трехмесячного младенца можно начинать вырабатывать здоровые механизмы засыпания, которые с первых месяцев жизни будут обеспечивать ему полноценный ночной отдых.

Создав необходимые условия для сна, вы поможете ребенку почувствовать себя в безопасности и научите его расслабляться. Приглушите свет, просле-

Комфорт и здоровый сон младенца

дите за тем, чтобы в комнате было тихо и никакие слишком яркие и броские предметы не возбуждали малыша. В спокойной обстановке младенцу проще настроиться на сон. (Советы по борьбе с недосыпанием вы также найдете в главе 6.)

↳ **Сила ароматов**

Ароматерапия обладает естественным успокаивающим воздействием, и поэтому ее можно эффективно использовать как часть процедуры отхода ко сну. По результатам недавних исследований, мамы, которые используют в детской ароматерапию, менее напряжены, чаще обнимают малышей и подают им позитивные сигналы (например, улыбаются). Спокойствие матери передается ребенку: он, в свою очередь, активнее поддерживает с ней зрительный контакт, отвечает на ее улыбки, меньше плачет и проводит больше времени в состоянии глубокого сна. Кроме того, и у женщин, и у детей зафиксировано снижение уровня кортизола (гормона стресса).

Действие ароматерапии основано на том, что запах эфирных масел (обычно разведенных) стимулирует обоняние, и это вызывает в мозгу эмоциональный отклик, в результате которого в кровь поступают гормоны, влияющие на настроение. Со временем ребенок запоминает определенные ароматы, и они начинают ассоциироваться у него с отходом ко сну (см. информацию в рамке).

↳ **Водные радости**

Пока масло испаряется, малыш может принять ванну. Многим младенцам нравится теплая вода, у них