

Спим с ребенком

Руководство для родителей

Джеймс Дж. Мак-Кенна



Джеймс Мак-Кенна

Спим с ребенком

«СветЛо»

2016

Мак-Кенна Д. Д.

Спим с ребенком / Д. Д. Мак-Кенна — «СветЛо», 2016

ISBN 978-5-905392-22-1

Сон ребенка в родительской постели вызывает много споров. И сторонники, и противники совместного сна апеллируют к различным медицинским, социальным, психологическим аспектам этого явления. Ученый-антрополог Джеймс Мак-Кенна собрал точные аргументы в пользу совместного сна на основе данных биологии, антропологии, статистики и собственных лабораторных исследований. Он обнаружил, что и в наши дни, и на протяжении всей истории человечества совместный сон играл важную роль в обеспечении выживания детей и их благополучия и оказывал как мгновенное, так и долгосрочное положительное воздействие на их здоровье и развитие. Значительную часть книги автор посвящает вопросам безопасности совместного сна. Он рассматривает все организационные моменты – от конструкции кровати до материала постельных принадлежностей, а также физического и психологического состояния родителей. Эта книга, прежде всего, для родителей, решивших спать вместе с ребенком, но испытывающих тревогу по поводу его безопасности во время сна, а также ощущающих давление общественного мнения; кроме того, книга пригодится специалистам по уходу за детьми, педиатрам, психологам, бабушкам и дедушкам.

ISBN 978-5-905392-22-1

© Мак-Кенна Д. Д., 2016

© СветЛо, 2016

Содержание

Мнения экспертов	6
Предисловие	10
Вступительное слово	12
Введение	14
Об авторе	16
Почему меня так волнует этот вопрос	17
Часть первая	21
Что такое совместный сон?	21
Спать с ребенком – это нормально	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Джеймс Дж. Мак-Кенна
Спим с ребенком
Руководство для родителей

James J. McKenna

Sleeping with Your Baby:

A Parents' Guide to Cosleeping



© ИП Лошкарева С. С., 2017, перевод, оформление

© 2016, 2007, 2012 Platypus Media, LLC

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 интернете и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

* * *

Мнения экспертов

Я с удовольствием поддерживаю это замечательное руководство для родителей. Оно предоставляет много информации, которая поможет молодым родителям сделать осознанный выбор – спать ли с ребенком рядом или в одной постели, как сделать это безопасно, или этого не следует делать вообще. В руководстве также даются ответы на часто задаваемые вопросы родителей, например: до какого возраста можно спать с ребенком, как совместный сон повлияет на его развитие, как организовать совместный сон близнецов и безопасно ли спать с недоношенным ребенком. Приложения и библиография предоставляют родителям дополнительные источники для дальнейшего изучения этих вопросов. Эта книга поможет родителям и медицинским работникам понять и обсудить вопросы, связанные со сном в одной постели, и сделать обдуманный выбор.

***Хелен Болл**, доктор философии, бакалавр естественных наук, старший преподаватель антропологии и директор лаборатории детско-родительского сна в Университете Дарема, Великобритания*

Новая книга Джима Мак-Кенны «Совместный сон с ребенком» читается удивительно легко и представляет собой научно обоснованное, ясное, безопасное и практичное руководство для родителей, написанное специалистом, который посвятил свою жизнь изучению детского сна. Вводная глава «Почему меня так волнует этот вопрос» сама по себе стоит целой книги. Но лучше прочитать всю книгу целиком.

***Лоуренс М. Гартнер**, доктор медицины, заслуженный профессор Чикагского университета*

Основываясь на лучших современных исследованиях, Джим Мак-Кенна дает нам здравые советы по выбору наиболее безопасного варианта организации сна. Спасибо, доктор Мак-Кенна, за то, что дали каждому родителю пищу для размышлений, проведя междисциплинарный обзор литературы, и за то, что дали каждому родителю рекомендации для любых случаев.

***Мириам Ш. Лэббок**, доктор медицины, магистр общественного здравоохранения, член Американского колледжа профилактической медицины, консультант по лактации, директор Центра по питанию и уходу за детьми младшего возраста Университета Северной Каролины, Чапел-Хилл*

Эта книга является полезным дополнением к существующей литературе для родителей по совместному сну с детьми... Автор предлагает родителям поддержку в их решении спать рядом со своим ребенком и сбалансированную информацию для тех, кого противоречивые советы родных, друзей или медицинских работников удерживают от совместного сна с ребенком. Мак-Кенна не игнорирует опасности, связанные с совместным сном. Напротив, он дает четкие и точные указания.

***Эми Семпл**, Национальный детский фонд*

Блестяще! Наконец-то появилась книга о сне, написанная ученым-исследователем, который посвятил свою академическую карьеру изучению

совместного сна и его влияния на здоровье женщин и детей. Эта информация жизненно необходима всем тем, кому небезразличны дети, вопросы воспитания, здоровья – психического и физического – и здоровье нашего общества в целом.

Шеле Мармет, магистр искусств, консультант по лактации, директор Института лактации

В продуманной и читаемой форме доктор Мак-Кенна проводит четкую грань между искусственно созданными предубеждениями и наукой. Это дает родителям возможность сделать взвешенный выбор в пользу безопасного совместного сна.

Нэнси Е. Уайт, доктор медицины, консультант по лактации, член Американской академии грудного вскармливания, член Американской академии педиатрии, Медицинский директор отделения лактации больницы для женщин Sharp Mary Birch

Браво! Книга Джима Мак-Кенны «Совместный сон с ребенком» – это сказочный и очень нужный источник информации! Доктор Мак-Кенна тщательно проанализировал литературу об исследованиях биологии человека, физиологии сна и антропологии и, объединив лучшее из науки, создал практичные, полезные и здравые руководящие принципы для родителей и специалистов.

Линда Дж. Смит, консультант по лактации, Ресурсный центр Bright Future Lactation

Джеймс Мак-Кенна в течение многих лет был одним из немногих здравомыслящих голосов, участвовавших в этой дискуссии, и все его рекомендации основаны на научных данных... Автор предоставляет множество доказательств того, что совместный сон способствует более стабильной жизнедеятельности, лучшему и более долгому сну мамы и ребенка и более эффективному грудному вскармливанию... «Совместный сон с ребенком» является ценным дополнением к литературе для родителей о детском сне, к которому многие, как я подозреваю, будут возвращаться вновь и вновь.

Элизабет Хорманн, магистр педагогических наук, консультант по лактации, журнал Birth: Issues in Perinatal Care

...Пожалуй, САМОЕ ЛУЧШЕЕ в этой книге то, что Мак-Кенна считает родителей достаточно разумными для того, чтобы, изучив факты, принять ответственное решение. Было бы неплохо, если бы другие ученые относились к родителям так же!

Джон Хоффман, Журнал Today's Parent

Фото и иллюстрации предоставлены:

www.dreamstime.com

the Childbirth Education Association of Orange County

Tim Merrick

Josephine Fleming

Leslie Byrd

Heather Gollatz

Molly Pessel, Evergreen Hospital

Robert Copeland, Mark-It Television
Rosie Moyer, www.littlelaughs.com
Sabrina Raheem
Consumer Product Safety Commission
James McKenna
Andrew Barthelmes
Arm's Reach®
Lucille Weinstat
Kay Hoover, M Ed, IBCLC
Kristen Gudsruk
Arm's Reach ®

Эта книга не заменяет консультации врача. Ваше понимание, когда нужно обратиться к врачу, является важной частью осознанной заботы о своем здоровье. Читателям рекомендуется регулярно консультироваться с врачом или другим специалистом в области здравоохранения. Эта книга не заменяет врача, но является источником информации и ссылок на научные исследования. Таким образом, автор и издательство не несут медицинской или юридической ответственности за ваши действия.



Многие дети физически и эмоционально менее здоровы, чем могли бы быть. Распространяющаяся в наше время эпидемия детского ожирения заставляет предположить, что детей перекармливают, но, вероятно, им недостает питательных веществ... Что такое успешный ребенок? Ребенок, который счастлив, хорошо приспособлен к жизни и морально устойчив...

Успешный ребенок – это ребенок со сформированными привязанностями не только к своей семье, но и к миру вокруг.

*Вильям Сирс, доктор медицины,
и Марта Сирс, дипломированная медсестра
The Successful Child*

Книга посвящается моей матери, Марии Вирджинии Лейн Мак-Кенна, которой удалось вырастить шестерых детей, никогда не прибегая к советам доктора Спока, и нежной памяти Гранта Илсберри и его родителей Дэна и Лизы, которые познали и высоту любви, и глубину потери.



Предисловие

Меридит Смолл, доктор философии

Вы можете доверять Джиму Мак-Кенне.

Особенно вы можете доверять тому, что он говорит о совместном сне, потому что Джим – честный и вдумчивый человек и, что еще более важно, его советы по детско-родительскому сну основываются на научных данных, истории, антропологии, а также на глубоком знании человеческой эволюции. Его советы помогут понять, что является биологически и эмоционально значимым для детей и родителей и как формируются и развиваются привязанности. И он имеет практический опыт совместного сна: Джим – отец, у него уже взрослый сын, который вырос прекрасным человеком.

Вы также можете доверять Джиму, потому что он остался верен идеям совместного сна даже в те тяжелые времена, когда эта тема вызывала серьезные дебаты, особенно в Америке. Странная позиция для ученого, не правда ли? Научные работники обычно пропадают в своих лабораториях и на экспериментальных участках, собирают крупницы знаний, ведя аскетический образ жизни, и им нет дела до простых людей. Но с тех пор как Джим впервые стал интересоваться детским сном, он упорно исследовал этот вопрос и неустанно говорил с общественностью о том, что наша культура заблуждается, полагая, что знает, в чем дети действительно нуждаются. Он в некотором смысле решил изменить нашу культуру и стал не просто исследователем поведения человека, но тем, кто хочет изменить это поведение в лучшую сторону. А это не так просто.

Все культуры оберегают свои ценности. Чаще всего эти ценности являются такой неотъемлемой частью повседневной жизни, что их перестают замечать до тех пор, пока некие революционеры не начнут себя вести отлично от общепринятой нормы. Или до тех пор, пока какой-нибудь антрополог не придет и не укажет на то, что люди в других культурах имеют другие ценности и что существуют различные варианты «нормы». Вопрос, где спать детям, стал в западной культуре таким спорным, потому что он встроен в нашу идеологию поощрения независимости каждого гражданина, даже младенца. Мы можем говорить о важности семьи, но в западной культуре принято быть одиночкой, принимать решения в одиночку, пробираться сквозь эмоциональные бури в одиночку, не нуждаясь ни в ком.

Наш страх взять ребенка в постель также навеян принятой в западной культуре моделью повседневной жизни. Каждый человек «должен» работать целый день, проводить время с семьей по вечерам и по выходным и спать в одиночестве (как ни странно, взрослым позволен совместный сон, но только с другим взрослым) глубоко и всю ночь. Постель на Западе ассоциируется с сексом, и это тоже делает совместный сон с младенцем подозрительным.

Но Джим Мак-Кенна взял все эти культурные убеждения и перевернул их с ног на голову. Он сделал это, потому что он хороший ученый. Проводя работы в лаборатории сна, отслеживая физиологические изменения, он демонстрирует наличие связи между детьми и родителями во время сна и показывает нам их «ночное танго». Эта связь, как показал Джим, биологически обоснована и измерима. Он также исследовал, как и где спят дети во многих других культурах, и рассмотрел изменения традиций сна в истории западной культуры, чтобы понять, почему мы сейчас так непреклонны и почему так уверены в том, что точно знаем, где должны спать дети. На основании всех этих знаний Мак-Кенна рекомендует совместный сон до тех пор, пока он безопасен, потому что это лучше для детей и родителей. Вы можете доверять этим советам, потому что Джим изучил этот вопрос со всех возможных сторон.

В западной культуре сон детей в одиночестве является принятой нормой, это то, что обычно рекомендуют педиатры, и то, чего ожидают бабушки и дедушки. В такой ситуации

совместный сон является революцией. Но родители, которые решили спать рядом со своими детьми, не чувствуют себя революционерами, они просто хотят быть ближе к своим детям. Слава богу, у нас есть Джим, который поможет таким семьям понять, что их выбор является нормальным и естественным, независимо от того, что говорит общество.

Поверьте Джиму Мак-Кенне и спите спокойно.

Доктор Мередит Смолл – профессор антропологии Корнеллского университета, автор книг «Мы и наши малыши. Какими родителями делают нас природа и культура», «Дети. Как природа и культура формируют наши подходы к воспитанию». Д-р Смолл получила образование в области поведения приматов, а в настоящее время ведет междисциплинарные исследования на пересечении биологии и культуры, изучая их влияние на здоровье и благополучие детей. Д-р Смолл также пишет научно-популярные статьи и является комментатором Национального общественного радио США в передаче «Все имеет значение».



Вступительное слово

Питер Флеминг, доктор медицины и философии

Для большинства людей на протяжении большей части истории человечества просто не существовало вопроса, где и с кем должен спать ребенок. Тесный контакт матери и ребенка и близость матери для кормления грудью всегда были настолько важны для выживания детей, что предложение какой-либо альтернативы рассматривалось бы как халатность или жестокое обращение с ребенком.

В конце XIX века ряд исследователей, пытаясь понять, почему возросла смертность детей в бедных кварталах больших городов (в частности, Лондона), пришли к заключению, что раз большинство этих смертей произошло в постели родителей, то они были прямым следствием совместного сна, правда, как было признано, усугубленного употреблением родителями алкоголя и общей бедностью. Более ста лет спустя Американская академия педиатрии пришла к аналогичным выводам, основанным на экстраполяции тщательно собранных данных о различных факторах риска во время сна матери и ребенка в одной постели.

Книга профессора Мак-Кенны призвана прояснить кажущееся противоречие между антропологической литературой, где подчеркивается ценность и важность взаимодействия матери и ребенка для улучшения и правильного направления развития ребенка, и педиатрической литературой, где рассказывается о потенциальной опасности сна рядом с ребенком в одной кровати как фактора риска неожиданной смерти младенца. На самом деле, как убедительно показал доктор Мак-Кенна, конфликта нет, есть просто разные взгляды на одно и то же явление.

Столь полезное разъяснение важности контакта матери и ребенка в течение круглых суток к тому же ясно дает понять, что при определенных обстоятельствах и для определенных людей сон в одной постели может быть опасным для детей. Это также показывает, что если родители знают о потенциальных рисках и преимуществах и в состоянии обнаружить и устранить опасности, сон в одной постели может быть безопасным для матерей и младенцев. Это утверждение верно и для тех случаев, когда матери и дети спят в непосредственной близости друг от друга, но при этом не в одной постели.

Информация, содержащаяся в этой книге, должна быть базовой для всех тех, кто работает в любой сфере ухода за родителями и детьми. Эта книга показывает, как важно не допускать, чтобы редкие трагедии, которых во многих случаях можно было избежать, искажали наше понимание того, как все мы росли и развивались, будучи младенцами. Когда дело доходит до принятия решений об уходе за детьми, никто не может заменить хорошо информированных родителей.

Доктор Питер Дж. Флеминг после получения в 1972 году степени доктора наук в области физиологии, а также специальности терапевта и педиатра, почти 30 лет посвятил работе с новорожденными и детьми и изучению вопросов детского сна. В качестве главы исследовательской группы в г. Эйвоне, выявившей многие факторы риска синдрома внезапной детской смерти (СВДС), он в начале 1990-х годов провел кампанию «Обратно ко сну» в Великобритании и ряде других стран и продолжил свои исследования в этой области, уделяя особое внимание взаимодействию матери и ребенка и воздействию окружающей среды на детский сон. Главным источником знаний и вдохновения в этой (и любой другой) области являются его жена Джо (семейный врач) и четверо прекрасных сыновей.



Введение

Уильям Сирс, доктор медицины

В 1978 году начались наши приключения с совместным сном. До той поры трое наших детей спали спокойно, и мы жили в колыбельно-кроватном режиме. Рождение четвертого ребенка, Хейден, навсегда изменило наши взгляды на ночную жизнь родителей. В первые недели жизни Хейден мы по привычке укладывали ее в кроватку, как и старших детей, но она часто просыпалась, как будто испытывала своего рода ночное беспокойство. Однажды ночью моя измученная жена Марта сказала: «Меня не волнует, что там пишут в книгах. Мне нужно хоть немного поспать», – перенесла Хейден в нашу постель, дала ей грудь, и они мирно уснули. С этого момента началась наша прекрасная история.

Мы спали вместе с нашими следующими четырьмя детьми, с каждым из них по отдельности до момента отлучения от груди. Как молодой педиатр без медицинских знаний в области особенностей детского сна, я был очарован той синхронностью и спокойствием, которые видел в этой паре. Марта просыпалась буквально за секунды до того, как пробуждалась Хейден. Марта кормила и укладывала ее поудобнее спать, при этом никто полностью не просыпался. Вот это да! Здесь происходит что-то хорошее, подумал я. Если бы я только мог подсоединить мать и ребенка к какому-нибудь диагностическому аппарату и научно доказать, что между ними происходит нечто здоровое, когда они делят постель! Тогда я мог бы успокоить этих отдельно спящих людей, которые предупреждают нас о «дурной привычке», говоря «она никогда не уйдет из вашей постели», и устранить необоснованные страхи необратимой зависимости. В то время преобладали идеи самоуспокоения и развития ранней независимости детей.

Затем, в 1981 году, я встретил доктора Мак-Кенну, который с интересом и научной страстью изучал матерей и детей в различных ситуациях сна и документировал физиологические различия между спящими совместно и теми, кто спал отдельно. Я до сих пор помню нашу встречу за обедом, когда я сказал: «Джим, я очень тщательно изучу ваши исследования, так как уверен, что во время совместного сна матери и ребенка происходит много хорошего. Я просто не могу это доказать». В то время моим медицинским девизом было «Покажите мне науку». Воспитание детей – слишком важное дело, чтобы основываться только на мнении без доказательств. Между прочим, мне тогда дали прозвище «смелый врач, который рекомендует матерям спать с младенцами».

Спустя двадцать пять лет, написав множество научных статей, доктор Мак-Кенна доказал то, что интуитивно подозревали родители: во время совместного сна матери и ребенка происходит что-то полезное. В этой книге доктор Мак-Кенна показывает нам науку. Читатели могут верить, что практические советы доктора Мак-Кенны подкрепляются тысячами часов, проведенными в лаборатории сна; а рассказывает он о своих наблюдениях легким для чтения языком и покоряет своими выводами.

Во время всех тех ночей, которые мы провели вместе с нашими восемью детьми, мы получили ценное знание: как понять, где должен спать ребенок. Посмотрите на это глазами ребенка и спросите себя: «Если бы я был ребенком, где бы я хотел спать?» Захочет ли ребенок спать в отдельной комнате, в кроватке с решеткой, имея высокий риск испытать ночное беспокойство, или же ваш ребенок захочет быть рядом с самым любимым человеком на всем белом свете и наслаждаться ночным покоем?

В этой книге вы найдете заслуживающие доверия советы мирового авторитета в области детского сна.

Доктор Уильям Сирс, или доктор Билл, как называют его маленькие пациенты, – отец восьмерых детей и автор более 30 книг по уходу за детьми. Он является адъюнкт-профессором клинической педиатрии в медицинской школе Университета Калифорнии в г. Ирвайне; получил образование по педиатрии в детской больнице при Гарвардской медицинской школе в г. Бостоне и в детской больнице г. Торонто. Доктор Сирс является членом Американской академии педиатрии (AAP) и членом Королевского колледжа педиатров (RCP), а также консультантом по медицинским вопросам и вопросам воспитания в журналах *BabyTalk* и *Parenting* и педиатром сайта Parenting.com.

Об авторе

Профессор Джеймс Дж. Мак-Кенна – доктор философии, член научного совета Содружества им. Преподобного Эдмунда П. Джойса. Заведует кафедрой антропологии в Университете Нотр-Дам. Он также руководит лабораторией поведения матери и ребенка во время сна в этом же университете. Опубликовал много работ по темам младенческого сна, грудного вскармливания, синдрома внезапной детской смерти (СВДС) и эволюции человеческого поведения, уделяя особое внимание различиям в поведении и физиологии пар мать – дитя, спящих совместно, раздельно и при наличии/отсутствии грудного вскармливания. Его также интересует, как культурные факторы влияют на способы ухода за младенцами и детьми и как это, в свою очередь, сказывается на здоровье и благополучии матерей и детей. Его исследования финансирует Национальный институт здоровья ребенка и развития человека. Его статьи публикуются в периодических изданиях и научных журналах всего мира, и он считается одним из ведущих специалистов по научным исследованиям совместного сна детей и родителей и грудного вскармливания, а особенно сна в одной постели, так как профессор был первым, кто начал изучение этой практики. В 2008 году доктор Мак-Кенна был принят в Американскую ассоциацию по развитию науки в качестве стипендиата, в частности, за его работу по предупреждению СВДС и защите детей от этого синдрома. Он является востребованным лектором на конференциях, посвященных вопросам педиатрии, здоровья, воспитания, политики по всему миру.

Почему меня так волнует этот вопрос *Джеймс Мак-Кенна, доктор философии*

Не существует ребенка самого по себе, есть ребенок и кто-то рядом с ним.

Д. В. Винникотт



Многие мои друзья находят забавным, что почти все время, пока я не сплю, я изучаю, что делают люди, когда они спят. Это действительно так. Мне очень интересно, что люди делают во сне – и не просто люди вообще, а именно семьи. Я являюсь директором лаборатории поведения матери и ребенка во время сна в Университете Нотр-Дам, и мы с моими учениками занимаемся среди прочего вопросами детско-родительского сна, ночного кормления грудью и особенно – вопросом сна родителей в одной постели с ребенком. Эти исследования проводятся не просто ради накопления знаний. Они нужны для того, чтобы помочь матерям и грудным детям лучше спать, гармонично развиваться физически и эмоционально и, возможно, даже спасти жизнь многим детям.

Когда в семье появляется ребенок, то родственники, друзья, медицинские работники, средства массовой информации, правительство и, конечно, другие родители засыпают новоиспеченных мам и пап противоречивыми рекомендациями. Подавляющее большинство родителей желают своим детям самого лучшего, но эта информационная атака определенно предполагает, что родительская мудрость и способность принимать собственные обоснованные решения так или иначе ускользают из их рук. Получается, как будто все остальные точно знают, что лучше для вашего ребенка.

Сон в одной постели с ребенком и положение ребенка лежа на спине (что способствует грудному вскармливанию) настолько универсальны и распространены, что большинству родителей во всем мире просто не приходит в голову спрашивать у кого-то, где их ребенок должен спать, нормально ли спать с ребенком вместе, в каком положении должны спать дети и как ребенка нужно кормить.

С рождением сына Джеффри в 1978 году мы с женой Джоан вошли в мир родительства. Обеспокоенные новым кругом обязанностей, мы читали книгу за книгой о воспитании детей.

Мы оба – антропологи, и мы были несколько обескуражены тем, что прочитали в литературе по уходу за ребенком. А когда дело дошло до советов специалистов о кормлении ребенка и организации сна, мы были очень смущены. Либо всё наше образование и исследования универсальных аспектов человеческой жизни были неверны, либо специалисты по педиатрии упускают или умышленно игнорируют важную информацию.

И тогда мы поняли, что в книгах по уходу за детьми не было не только того, что отражало бы особенности, доставшиеся нам от наших предков-приматов – их организацию сна, но и упоминаний о современных исследованиях в области нейробиологии и психологии, которые раскрывают младенческую биологию и роль телесного контакта с матерью для развития и роста младенца и его благополучия. Более того, мы увидели, что рекомендации по уходу за младенцами не были основаны ни на эмпирических лабораторных или полевых исследованиях новорожденных вообще, ни на межкультурных данных о том, как на самом деле живут дети.

Эти рекомендации были основаны на культурных идеалах 70–80-летней давности, исключительно западных и исторически новых, и в основном отражали социальные ценности врачей-мужчин, которые не только никогда не меняли пеленки, но и никоим образом не были связаны с заботой о детях, даже собственных. Это были в основном мужчины среднего возраста, которые предпочитали думать о том, кем их дети должны стать, а не о том, что они на самом деле – маленькие существа, которые физиологически, социально и психологически чрезвычайно сильно зависят от наличия ухода в течение чрезвычайно длительного периода времени по сравнению с другими млекопитающими.

Чем больше мы погружались в эти дебри, тем яснее становилось, что широко распространенная «мудрость» не имела под собой никаких научных оснований. Это открытие перевернуло мою карьеру.

Западные социальные ценности стараются подчеркнуть младенческую самодостаточность настолько рано, насколько это возможно. Этот исторический факт в нашей культуре дает понять, почему без каких-либо научных изысканий предполагается, что раннее ночное отделение ребенка от родителей необходимо для появления счастливых, уверенных, эмоционально здоровых, независимых будущих взрослых наряду с великолепными энергичными родителями, которые с удовольствием живут ночной жизнью отдельно от своих детей. Раздельный сон вкупе с контролируемым искусственным вскармливанием поощрялся без каких-либо антропологических исследований, которые могли бы поставить эти предположения под серьезное сомнение. Педиатры и специалисты по уходу за детьми ошибочно утверждали, что это способствует развитию способности ребенка к «самоуспокоению» и приводит к тому, что младенцы вырастают в независимых взрослых.

В 90-е годы XX века в Ирвайнской медицинской школе Университета Калифорнии в лаборатории расстройств сна мы с коллегами – докторами Сарой Моско, Крисом Ричардсом, Клайборном Дунджи и Шоном Драммондом – провели первые исследования физиологических и поведенческих различий матерей и детей, спящих вместе и раздельно. Два экспериментальных исследования и одно большое трехлетнее исследование стали первыми работами, посвященными исключительно детям, находящимся на грудном вскармливании и спящим рядом с матерью (что с биологической точки зрения является нормальной моделью сна младенца). Наша работа (за счет средств Национальных институтов здоровья ребенка и развития человека) впервые показала, как организация сна может повлиять на ночную физиологию и поведение матерей и младенцев [1]. Исследования ночного поведения продолжились в Университете Нотр-Дам в лаборатории поведения матери и ребенка во время сна, где мы вновь четко выявили особую способность матерей из групп высокого и низкого риска реагировать на потребности своих младенцев во время совместного сна.

Может показаться, что во сне с ребенком мало что происходит и что организм ребенка просто нуждается во временном бездействии каждый день. Это не совсем так. Во время сна

происходят всевозможные физические и неврологические процессы, в том числе образование связей между новыми клетками мозга. За это время мозг должен разобраться, сколько и каких клеток мозга (затрагивающих интеллектуальные, эмоциональные и психологические аспекты развития) будут сохранены, а сколько необходимо «отсеять». Растущий мозг ребенка должен уменьшить потребление питательных веществ теми клетками, которые, похоже, не будут использоваться часто, так что питательные вещества смогут быть направлены в те клетки, которым они более необходимы.

Без стимуляции контактов между матерью и ребенком и их взаимодействия, в том числе ночного сенсорного обмена, новорожденные клетки мозга могут быть потеряны навсегда. Это заставило некоторых специалистов по психологии развития утверждать, что младенцам гораздо вреднее недополучить неврологическое возбуждение, так как «отсеянные» клетки мозга ребенка не восстанавливаются в более поздний период. Минимизация контактов с телом матери может сделать неврологические связи менее стабильными и эффективными, ослабить структуры, которые обеспечивают ребенку основу для быстро растущих коммуникативных навыков, эмоциональности и способности эффективно регулировать собственные нужды и реагировать на них [2].

Целым поколениям родителей говорили о необходимости укладывать ребенка спать отдельно и в одиночестве, чтобы развить его независимость и дать взрослым возможность устраивать свою личную жизнь. Это культурное наследие укоренилось в западных обществах. Родителей, которые спят с детьми, часто считают бедными или ненормальными. Когда мы говорим о детях, которые не хотят или не могут спать одни по ночам, то мы редко услышим в ответ: «Какой хороший ребенок!» – даже несмотря на то что контакт с родителями биологически необходим младенцу.

Хорошей новостью является то, что совсем недавно, и это в первый раз, Американская академия педиатрии (ААП) выпустила рекомендацию, что дети должны спать «близко» к матери в той же комнате. Плохая новость заключается в том, что они выступают против сна в одной постели. В этом и заключается противоречие.

Вот почему я написал эту книгу. Я хочу поделиться с вами тем, что я узнал (и другие тоже). Я хочу, чтобы семьи поняли, сколько всего происходит во время сна, совместного сна в том числе, и при общении друг с другом через прикосновение, запах, звук, вкус. Это бессознательное общение – один из способов, которые использует наш биологический вид для улучшения здоровья и для выживания, и это также неотъемлемая часть любви и общения родителей с детьми и друг с другом. Ребенок, спящий сам по себе в кроватке, вне надзора и контроля со стороны матери или отца, лишен этой жизненно важной связи и, как доказывают научные исследования, находится в зоне риска.

Когда мы смотрим на распространенность совместного сна в мире млекопитающих и в различных человеческих культурах в разные эпохи, становится ясно, что совместный сон является универсальным во времени и практикуется широко и по-разному. Моя интуиция подсказывала мне, что это общее должно быть полезным, но только на основе обширных и скрупулезных научных исследований мы определили, что это действительно так. Совместный сон – это не только нормально, обычно и инстинктивно, но он может быть в интересах семьи, когда избирается в целях защиты и воспитания детей, когда приоритет отдается безопасности и когда каждой семье подбирается своя форма совместного сна.

Как говорится, сколько людей – столько и мнений. Не существует никакой гарантии, что все, что мы делаем с детьми, обязательно делается самым безопасным способом. И совместный сон в одной постели здесь не исключение. Совершенно верно, что сон в одной кровати может быть организован опасным образом. Сон в одной кровати, как правило, более сложная и менее стабильная практика, чем сон в кроватке, который имеет свои преимущества и недостатки для детей. Мы должны информировать семьи, как избежать известных неблагоприятных послед-

ствий и рисков. Нельзя мерить всех одной меркой, когда речь идет об организации сна. Информация о том, где может возникнуть опасность и что можно и нельзя делать, имеет решающее значение. Если сложившиеся в семье обстоятельства представляют собой очевидные факторы риска для совместного сна, мы должны рекомендовать альтернативные модели сна.

На самом деле никакое обустройство сна не является полностью безопасным. Но то, что совместный сон не может быть на 100 % безопасным, не является аргументом для того, чтобы запретить все его формы, и не является аргументом в пользу сна в кроватке (потому что сон в кроватке тоже может быть небезопасным). Приведем другой пример: задумайтесь о том, что тысячи людей умирают во время еды (от удушья) каждый год, хотя принятие пищи – это нормально, здраво и инстинктивно. Для того чтобы свести к минимуму риски, взрослым рекомендуется не прекращать есть, а изучить прием Хаймлиха, а родители обучаются способам приготовления пищи и методам кормления маленьких детей.

Таким же образом мы учимся правильно использовать детские автокресла, а не запрещаем перевозку детей в автомобилях из-за того, что много детей погибает в автомобилях каждый год, так как некоторые родители игнорируют информацию о способах минимизации рисков в автомобильном путешествии.

Эта книга призвана дать сбалансированный, всеобъемлющий и целостный взгляд на совместный сон, особенно при грудном вскармливании. Она должна предоставить информацию о мерах безопасности и придать уверенность семьям, которые задумываются о совместном сне или уже решили спать со своими детьми. Важно наслаждаться каждой минутой, проведенной вместе с детьми – во время сна или бодрствования, – потому что они так недолго будут рядом с нами. Я надеюсь, что эта книга позволит вам почувствовать себя комфортно и уверенно, какую бы стратегию и тактику ухода за ребенком вы ни выбрали. Я знаю, что не одинок в своем желании помочь вам и вашей семье расти и пользоваться опытом, которым вы будете дорожить всегда.

Джим Мак-Кенна
Май 2007 г.

Часть первая

Введение в совместный сон



Что такое совместный сон?

Многие люди не совсем понимают термин «совместный сон», однако используют его, поскольку большинство догадывается, что это такое. Представим, например, такую картину: львица и ее детеныши спят, переплетаясь в один мирный ком тепла и ласки, положив лапы друг другу на спины, головы – на животы, а движения конечностей согласуются с ритмом дыхания – это и есть совместный сон, по крайней мере, один из его вариантов.



Конечно, каждый вид совместного сна отражает индивидуальные биологические потребности и особенности детей и матерей. Так, например, приматы (включая человека), как правило, производят на свет новое потомство только в случае, если могут обеспечить каждому ребенку возможность спать наедине с матерью или отцом. Таким образом, каждый ребенок может получить максимум внимания в течение очень длительного периода младенчества, когда дети очень уязвимы. Новорожденные дети человека особенно нуждаются в тесном контакте, эмоциональной поддержке, грудном вскармливании и помощи в передвижении.

Совместный сон предполагает разные способы организации сна ребенка в тесном эмоциональном и физическом контакте с родителями, как правило – в пределах досягаемости руки. Необходимо ли это для защиты, для поддержания тепла, для кормления или удобства – человек и другие млекопитающие обычно спят бок о бок из поколения в поколение. Эта книга – о совместном сне, о том, как он организован в западных культурах и во всем мире. Так или иначе, совместный сон остается универсальным для нашего биологического вида на протяжении всей его истории.

Нет необходимости перечислять все разновидности совместного сна, однако должны быть выделены безопасные и небезопасные его формы. И хотя в разных семьях могут складываться различные обстоятельства, «совместным сном» могут называться все ситуации, когда родители и дети обнимаются и укладываются вздремнуть достаточно близко, чтобы реагировать друг на друга, на одной кровати или на разных, и когда хотя бы один из родителей берет на себя ответственность следить за ребенком.

Очень важно признать, что совместный сон – это не только сон в одной кровати, но и сон в одной комнате или в любой другой ситуации, когда родители и дети находятся в пределах досягаемости друг друга. Одна из сложных задач, стоящих перед родителями, заключается в том, чтобы понять, что, хотя не все формы совместного сна безопасны, но и не все его формы опасны. Например, некоторые медицинские источники утверждают, что «совместный

сон опасен», когда они на самом деле хотят сказать, что опасен совместный сон на диване (и это совершенно верно), или что совместный сон в кровати опасен (а это может быть верно или неверно в зависимости от того, как все организовано). Говорить о совместном сне без указания, какой его вид имеется в виду, означает создавать больше противоречий и путаницы, чем это необходимо. Научные изыскания в области совместного сна можно понимать по-разному (я скажу об этом ниже), и все же согласия по этому поводу больше, чем может показаться.

Не существует единственно верного способа спать вместе с ребенком. Одни виды совместного сна являются более безопасными по сравнению с другими, другие – небезопасны в любых вариантах. Одно можно сказать точно: независимо от того, спите ли вы в одной кровати или в разных, в одной или в разных комнатах, помните, что никто не знает вашего ребенка лучше вас самих и никто не сможет чувствовать насущные потребности вашего ребенка и реагировать на них лучше, чем вы. Разные семьи организуют совместный сон на футонах¹, ковриках, матрасах, на полу и даже в гамаках. Во всем мире родители продолжают спать неподалеку от своих детей, имея возможность дотянуться до них в любой момент, висит ли рядом люлька, прикрепленная к потолку, или кожаная или текстильная колыбель, или ребенок находится в кроватке, придвинутой вплотную к кровати родителей.

В США некоторые родители организуют совместный сон с ребенком на полу: они разбирают каркас кровати, чтобы избавиться от опасных щелей между ее частями, и просто кладут матрас в центре комнаты, подальше от стен. Если родители хотят спать с ребенком в одной постели, то, вероятно, это самый безопасный способ. Другие семьи спят в одной комнате в непосредственной близости от ребенка, взрослые – на своей кровати, а ребенок – в колыбели или кроватке в нескольких футах от родителей. Третьи засыпают в разных комнатах, а затем собираются вместе в середине ночи (когда пришло время кормления или кто-то проснулся и хочет в другую кровать).

Совместный сон может менять свои формы, младенцы могут перемещаться из кроватки, где они находятся в начале ночи, в кровать к родителям и обратно. Беседы с тысячами родителей на протяжении многих лет показали мне, что можно выделить не одно, а несколько мест, где спит ребенок. Ваш малыш может засыпать в вашей постели и оставаться там всю ночь или может заснуть в своей постели, а позже вы перенесете его в кровать; он может заснуть в другом месте, и вы заберете его к себе, когда подойдет время кормления в середине ночи, или вы можете заснуть в комнате ребенка и спать там некоторое время или всю ночь. Форма совместного сна может не меняться, а может изменяться, по мере того как ребенок растет и изменяются его потребности.

Вся эта вариативность иллюстрирует закономерность, которую быстро обнаруживают родители новорожденных: сон ребенка подвержен частым изменениям и иногда трудно предсказать, где именно ребенок будет спать. В период прорезывания зубов у детей могут быть проблемы со сном. По мере роста и развития детей их познавательные и эмоциональные потребности будут влиять на их ночные нужды. Как только младенцы начинают придавать значение своему повседневному опыту (причем он может быть и пугающим), они обычно начинают требовать больше внимания и утешения, чтобы справиться с волнением и ночными кошмарами. Ваше присутствие в такие стрессовые для ребенка моменты особенно важно для него. Укладывание ребенка в свою постель и уход за ним в течение ночи – это простой способ удовлетворить потребности ребенка независимо от дохода семьи, образования или социального статуса. Совместный сон с младенцами естественен для большинства семей в неиндустриальных обществах, но семьям в промышленно развитых странах часто приходится «заново учиться»

¹ Футон – традиционный японский хлопчатобумажный матрас, набитый хлопком и шерстью. Расстилается на ночь для сна, а утром убирается в шкаф. (Прим. переводчика).

различным методам совместного сна. Другими словами, большинство из нас имеет слишком мало опыта в области совместного сна, так как наши родители, вероятно, не практиковали его и мы оказались неподготовленными.

В действительности мы должны очень хорошо понимать, как организовать совместный сон. Если мы хотим спать в одной кровати с младенцем, то должны обустроить пространство для сна – место, мебель, других детей, домашних животных, – приняв все возможные меры предосторожности. Для того чтобы защитить ребенка и содействовать его росту и развитию, вам следует продумать безопасную организацию совместного сна, особенно если вы решите спать в одной постели. Конечно, организм женщины устроен так, чтобы спать рядом с младенцем, но у нас есть одна потенциальная проблема: вся современная разнообразная и сложная мебель, на которой спят западные матери и дети, так не устроена. Опасными условиями для сна в одной постели с ребенком являются курение матери и прием взрослыми наркотиков или алкоголя. Вне зависимости от того, какой именно способ совместного сна выберет ваша семья, этот способ может быть изменен и приспособлен для нужд вашего ребенка и организован максимально удобно и безопасно.

Как вы узнаете из книги, организация условий для совместного сна потребует значительных усилий со стороны родителей, чтобы сделать его как можно более безопасным. Но эти усилия принесут прекрасные плоды как родителям, так и детям. Важно учитывать положительное влияние выбранного вами типа совместного сна на установление и поддержание тесной связи с ребенком (особенно если родители находятся вдали от ребенка много часов в день) и то, что это особенно полезно для поддержания грудного вскармливания. И в наши дни, и на протяжении всей истории человечества совместный сон играл важную роль в обеспечении выживания детей и их благополучия и оказывал как мгновенное, так и долгосрочное воздействие на их здоровье и развитие.

Тем не менее родители могут столкнуться с негативным отношением со стороны родственников, специалистов по уходу за ребенком и педиатров – тех, кто подчеркивает важность одиночного сна ребенка и сохранения личного пространства родителей, или тех, кто любой совместный сон считает небезопасным независимо от формы его организации. Противники совместного сна ошибочно предполагают, что «проблемы» неизбежны, и утверждают, будто социальные навыки и независимость могут вырабатываться у ребенка только через узкий набор переживаний, связанных (помимо всего прочего) с опытом сна в одиночестве, который минимизирует родительское вмешательство и контакт. Ничто не может быть дальше от научной истины [3]! Многие исполненные благих намерений люди – профессионалы и непрофессионалы – полагают, что все формы совместного сна являются вредными и не могут быть безопасными. Но осуждать все формы совместного сна, не различая опасные и безопасные его виды, без учета преимуществ и рисков, варьирующихся в зависимости от обстоятельств, – это все равно что путать личные предпочтения и мировоззрение с хорошей государственной стратегией и непредвзятым научным подходом.

Сотни тысяч детей умерли от СВДС (синдрома внезапной детской смерти – этим термином обозначают смерть младенца от неизвестной причины) в кроватках, которые использовались небезопасно, а дети находились без присмотра взрослого. Это привело к росту исследований по теме безопасности детских кроваток. Никто никогда не доказал, что сон в одной постели не может быть безопасным, доказано лишь то, что его можно сделать опасным. Предположение некоторых медицинских авторитетов, будто мать не в состоянии реагировать на потребности своего ребенка во время сна, опровергается не только самим фактом выживания человеческого вида на протяжении всей истории, но теперь уже и нашими обширными лабораторными исследованиями [4], межкультурными данными о младенчестве и совместном сне во всем мире [5] и эволюционными данными [6], которые связывают совместный сон матери и ребенка с грудным вскармливанием.

Наиболее важно то, что постулат об опасности любой формы сна в одной постели опровергают сами матери [7], которые спали или сейчас спят со своими младенцами. Закрепление в общественном сознании стереотипа, что организм матери, независимо от ее намерений, мотивов и возможностей, представляет собой постоянную угрозу для ребенка, не только научно не обосновано, но аморально и гораздо более опасно в долгосрочной перспективе по разным причинам, чем сама идея совместного сна.

Меня все больше и больше беспокоит желание нашего общества забыть о родительских правах, приобретенной мудрости и родительском чутье ради более безличной и неуместной подгонки всех под одну гребенку «медицинской науки воспитания». Важно не только понять, что такие печально известные рекомендации, как укладывание детей спать на животик, сон в отдельной комнате, кормление из бутылочки, неверны, но и бросить вызов общественному мнению, потому что иначе оно подрывает радость родительства и, что еще хуже, заставляет родителей сомневаться в своей способности оценивать, что действительно нужно их детям и почему, и препятствует желанию родителей сделать своих детей счастливыми и здоровыми.

Спать с ребенком – это нормально

На протяжении большей части человеческой истории (и до возникновения письменности), охватывающей сотни тысяч лет, матери эффективно сочетали совместный сон и кормление грудью, чтобы постоянно обеспечивать социальные, психологические и физические потребности своих детей. У человека дети рождаются более беспомощными, чем дети любого вида животных. Вне зависимости от того, родились ли они в штате Индиана или в Папуа – Новой Гвинее, они очень уязвимы, медленно развиваются и полностью зависят от родителей в вопросах поддержания тепла, передвижения и обеспечения пищей. У детенышей большинства млекопитающих размер головного мозга при рождении составляет 60–90 % от размера мозга взрослой особи, у детей человека – всего 25 %. По сравнению с другими млекопитающими дети человека растут дольше всех и дольше всех млекопитающих находятся в биологической зависимости от родителей. В таком незрелом состоянии дети человека, по крайней мере в первые несколько месяцев жизни, не могут эффективно регулировать температуру тела без находящейся поблизости матери и самостоятельно не вырабатывают содержащиеся в грудном молоке антитела для защиты от бактерий и вирусов. Младенцы не способны регулировать работу кишечника, они не умеют говорить, ухаживать за собой, переваривать большие молекулы и даже ходить. По словам антрополога Эшли Монтегю, дети человека являются *extergestators* [8] – то есть дозревают еще и после рождения, и кто-то должен им в этом помочь.



В связи с этой крайней незрелостью детям требуется ощущать родительские (особенно материнские) запахи, прикосновения, звуки и движения, для того чтобы чувствовать себя в безопасности и удовлетворять свои физические потребности на оптимальном уровне. Все дети приматов, включая человека, биологически нуждаются в тесном контакте и близости со своими воспитателями. На самом деле человеческие младенцы при рождении не приспособлены к внешней физической среде, а восприимчивы только к тому, что может дать им тело матери. Невозможно перенасытить детей тесным контактом и привязанностью, они расцветают от прикосновений и быстрее растут, получая их [9]! Когда же они лишены этих ощущений, то используют свой главный способ выживания – плач, и детский организм производит кортизол, гормон стресса, так как пытается плачем привлечь внимание родителей.

Совместный сон как традиционное расширение человеческой потребности в близости младенца к родителям имеет большое значение для нашего выживания в процессе эволюции. Антропологи, изучавшие связанные со сном обычаи в неиндустриальных культурах, обнаружили, что все эти охотники, собиратели и другие племенные сообщества спят рядом со своими детьми [10]. Исследователи считают эти сообщества более похожими экологически и адаптивно к доисторической культуре, члены которой спали совместно, для того чтобы обеспечить

выживание своих детей и их благополучие. Таким образом, совместный сон своими корнями уходит в далекое прошлое человечества.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.