

УДК 613.95  
ББК 51.28  
П53

В оформлении обложки использована фотография:  
© Tomsickova Tatyana / Shutterstock.com и иллюстрации: gmarc,  
AndriyA / Shutterstock.com;  
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
© gmarc, AndriyA / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Полуэктов, Михаил Гурьевич.**  
П53 Правила детского сна. Как наладить сон ребенку и его родителям / Михаил Полуэктов, Полина Пчелина. — Москва : Эксмо, 2019. — 208 с.

ISBN 978-5-04-100919-9

Все мы знаем о необходимости здорового сна для взрослого человека. Но как много нам известно о правильном и здоровом сне ребенка?

В этой книге вы узнаете о том, как предотвратить расстройство сна у младенца, как установить режим сна, чем может быть опасен совместный сон ребенка с родителями, как формируются привычки сна еще до рождения и многое другое.

*Авторы:*

Полуэктов Михаил Гурьевич, врач-невролог, доцент, кандидат медицинских наук, заведующий отделением медицины сна Первого Московского медицинского университета имени И.М.Сеченова (Сеченовский университет).

Автор 3 монографий, более 180 статей по проблемам нарушений сна. Президент Национального общества специалистов по детскому сну. Впервые в России в 1999 году открыл специализированный прием для детей с расстройствами сна.

Пчелина Полина Валерьевна, врач-невролог, кандидат медицинских наук, врач 2-го неврологического отделения больницы имени братьев Бахрушиных г. Москвы.

Провела первое в России исследование метода когнитивно-поведенческой терапии для лечения инсомнии. Автор 20 научных публикаций по проблемам сна.

**УДК 613.95  
ББК 51.28**

ISBN 978-5-04-100919-9 © Полуэктов М., Пчелина П., 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## Содержание

**Предисловие** ..... 9

**Глава 1. Спят медведи и слоны. Зачем нужен сон и что случится, если он нарушится** ..... 12

    Что происходит с нашим организмом во сне? ..... 17

**Глава 2. Мы растем и сон растет. О созревании нервной системы и роли сна** ..... 30

    Сон до рождения ..... 31

    Взросление сна ..... 35

    Созревание мозга ..... 44

**Глава 3. О совместном сне и царе Соломоне. Техники безопасного сна** ..... 48

    Грудное вскармливание и совместный сон ..... 59

**Глава 4. Без чего не обойтись в кроватке. Привычка как главная причина детской бессонницы ..... 65**

**Глава 5. Прав ли был доктор Спок? Самостоятельное засыпание без ущерба для психики ..... 86**

Методика «дайте ребенку проплакаться» ..... 89

Методика «проверки и выдержки» ..... 91

Мягкие методики..... 97

Тактика видимости контроля ситуации ..... 99

Тактика ограничения стимуляции ..... 99

Тактика «постепенного погашения» ..... 100

Тактика позитивного подкрепления ..... 101

**Глава 6. Снятся ли сны младенцам? О сновидениях и феномене люцидности ..... 104**

**Глава 7. Как обзавестись «породистым» лицом? Храп и апноэ во сне у детей ..... 121**

**Глава 8. Ночные страхи, стоны и скрежеты — только не пугайтесь ..... 139**

Ночные страхи..... 142

Конфузионные пробуждения..... 147

Скрежетание зубами..... 149

Разговоры и стоны во сне..... 152

Когда обращаться к врачу?..... 154

Глава 9. Что общего у лунатика с дельфином? О снохождении и феномене локального сна..... 158

Глава 10. Тот самый Мюнхгаузен. Решатся ли родительские проблемы у постели ребенка?..... 171

Глава 11. Пусть опоздает школьный автобус. Проблемы сна старших школьников ..... 188

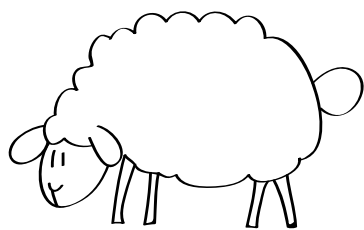


# ПРЕДИСЛОВИЕ

Сон человека остается загадочным состоянием, поскольку мы не можем услышать от спящего отчет о том, что с ним в это время происходит. Вдвойне это справедливо для маленьких детей, которые и после пробуждения ничего не расскажут о своем состоянии. Их матери пытаются догадаться, отчего ребенок заплакал ночью, на основании незначительного собственного опыта и советов окружающих.

Авторы этой книги наблюдали за сном своих детей и как родители, и как врачи – специалисты по проблемам сна. Мы рады возможностью поделиться с другими родителями нашим видением проблем детского сна, основанным на результатах научных исследований и собственной клинической практики.

Знакомство с основами физиологии сна ребенка позволит родителям избежать беспокойства по поводу того, соответствует ли он воображаемому идеалу, обеспечивающему наилучшее развитие. Понимание причин нарушений сна поможет им справиться с возникающими проблемами и обеспечить здоровый сон не только малышу, но и всей семье.





*Глава 1*

СПЯТ МЕДВЕДИ  
И СЛОНЫ.  
ЗАЧЕМ НУЖЕН  
СОН И ЧТО  
СЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ  
ОН НАРУШИТСЯ

Зачем человеку и другим живым организмам нужен сон? Этим вопросом ученые задаются до сих пор. Тот факт, что животные треть своей жизни проводят в неактивном состоянии, уязвимом к нападению хищников и другим опасностям, кажется логически бессмысленным. Между тем попытки ограничить сон или не спать опасны для организма вообще и рано или поздно приводят к расстройствам деятельности внутренних органов.

У большинства животных наступление периода сна или покоя укладывается в 24 часа, это связано с тем, что их образ жизни так или иначе связан с периодом освещенности. У большинства птиц и травоядных животных период сна, как правило, приходится на ночь, у хищников и ночных грызунов – на дневное время. Лягушки, змеи, крокодилы и другие представители холоднокровных предпочитают бодрствовать днём, когда солнечное тепло ускоряет их обмен веществ, и замирать во сне в более холодное время суток. Периоды покоя-активности есть и у других живых существ с менее крупной и развитой нервной системой — у насекомых, моллюсков, даже медуз. Это также подтверждает необходимость сна, ведь те процессы, которые сформировались у самых древних животных, являются и самыми важными для жизни. Примером могут служить структуры, регулирующие дыхание и сердцебиение, которые располагаются в самых защищенных и эволюционно древних отделах головного мозга.

Несколько нервных центров, ответственных за переход мозга в состояние сна, также запрятаны в наиболее глубоко лежащих отделах мозга. При этом природой предусмотрено и дублирование — при поломке одного из центров сна другие берут на себя его функцию, чтобы мозг человека или животного имел возможность поспать.

Продолжительность сна зависит от экологической ниши, занимаемой животным. Травоядным животным, не имеющим постоянного укрытия, нужно больше времени проводить настороже, чтобы вовремя заметить приближающегося хищника. Поэтому зебрам, жирафам и антилопам достаточно 3 часов сна, чтобы восстановиться. Хищники могут позволить себе спать 10-12 часов, переваривая пойманную пищу, хотя период следующей охоты может растянуться на 20 часов.

Грызуны, живущие в норах и дуплах, также могут позволить себе поспать подольше. Интересен феномен зимней спячки у тех животных, которые находят себе достаточно пищи в летний период, чтобы провести всю зиму в неактивном состоянии. Но зимняя спячка не означает, что летом медведь не будет спать. Даже в самый активный период он будет находить 4-5 часов в сутки на сон. А во время зимней спячки медведь несколько раз выходит из этого состояния оцепенения, чтобы поспать по-настоящему, а затем снова возвращается к более поверхностной спячке. Все эти факты убеждают нас в важности сна для организма.

Долгое время большинство ученых людей считали, что сон — это «маленькая смерть». Действительно, велик соблазн решить, что 7-8 часов сна идут в ущерб нашим планам, работе и развлечениям. Попытки отдельных людей сократить свой сон или сделать его дробным (например, спать по 30 минут каж-

дые 5 часов или по 20 минут каждые 3 часа), привели к рассогласованию их режима с окружением и потере работоспособности. Продолжительность таких экспериментов со сном не превышает 2 лет, а их влияние на здоровье не изучено в связи с недостаточным числом наблюдений.

Люди, вынужденные находиться в экстремальных условиях, требующих постоянной бдительности: яхтсмены-одиночки, плавающие на длительные расстояния, пилоты военно-воздушных сил, — сообщают о том, что для поддержания достаточной работоспособности им приходится делать перерывы на сон от 20 минут до 2-5 часов. При этом, чем меньше была продолжительность сна, тем сложнее им было потом поддерживать концентрацию внимания.

Эксперименты с полным лишением сна были прекращены после 11-суточного бодрствования 17-летнего Рэнди Гарднера. К концу своего бессонного периода молодой человек вёл себя неадекватно, видел галлюцинации, однако после того, как отоспался, врачи не нашли у него никаких проблем со здоровьем и психикой.

**Зарегистрированный рекорд нахождения без сна составляет 11 суток.**

В то же время известно о пытках и казнях лишением сна в период войн XX века. И хотя документы, свидетельствующие об этих событиях, засекречены или попросту отсутствуют, мы понимаем, что полное лишение сна живого существа ведёт к фатальным последствиям.

## *Что происходит с нашим организмом во сне?*


Некоторые органы и системы во сне «отдыхают», перейдя на более экономный режим: сердце бьётся медленнее, артериальное давление снижается, дыхание замедляется. Отсутствие или сокращение периода отдыха может привести к более быстрому старению и «изнашиванию» сердечно-сосудистой системы. Во сне снижается выработка поджелудочной железой инсулина, и подавляется поглощение глюкозы клетками организма. Это связано с тем, что ночью мы не принимаем пищу, и глюкоза не поступает в кровь. Недостаточный сон в связи с нехваткой времени или расстройствами сна приводит к нарушению обмена углеводов, что проявляется сахарным диабетом и избыточным весом.

Если днём мы тратим энергию, расщепляя сложные молекулы на более мелкие, служащие топливом для клеток, то ночью обмен веществ направлен на синтез более крупных и сложных молекул, среди них важную роль играют некоторые гормоны (мелатонин, соматотропный гормон) или нейромедиаторы — белки, регулирующие передачу информации в головном мозге.

Тем не менее некоторые органы во сне работают даже активнее, чем в бодрствовании. В первую очередь это так называемые центры сна, скопления клеток, которые «тормозят» работу нервных клеток, поддерживающих бодрствование. Исключительно в ночное

время в кровь выделяется мелатонин, гормон, который защищает клетки организма от злокачественного перерождения, повышает иммунитет, а также дает сигнал клеткам всего организма переходить на ночной режим. Мелатонин — это не единственный «переключатель» суточной активности клеток. В 2017 году была присуждена Нобелевская премия по физиологии и медицине за открытие генов, кодирующих синтез белков, которые отвечают за изменение активности живых клеток в течение 24 часов. Это так называемые «часовые» гены.

Мелатонин является «посланцем» главного центра суточной активности – внутренних часов, которые находятся в гипоталамусе. Он позволяет клеткам каждый вечер «сверять» свои собственные часы с главными часами организма. Другим важным гормоном, связанным со сном, является соматотропный гормон (СТГ), который усиливает рост трубчатых костей в длину, а также ускоряет синтез белков. Так что, когда говорят, что дети растут во сне, то это связано именно с ночной секрецией СТГ.



**Дети действительно растут во сне, поскольку в это время выделяется гормон роста.**