

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
Конец ознакомительного фрагмента.	17

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

Мереди́т 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.

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.