**Болезнь перевернутого режима**

Комаровский Е.О.

Младенец, кричащий по ночам… Бессонные ночи, как символ героического материнства… Отправляющийся на работу помятый и снулый папа... Как избежать всего этого? Что делать, если избежать не удалось?

И ночь, как день…

Ситуация, о которой мы будем вести разговор, удивительно стандартна и встречается очень часто. Ребенок, первого года жизни, в течение дня - предмет гордости и обожания родственников - тихий, мирный, веселый, хорошо спит и не капризничает. Но все эти достоинства мгновенно исчезают в тот момент, когда взрослые члены семьи принимают решение о том, что, после трудов праведных, хорошо бы и поспать. Сонный настрой мамы и папы явно противоречит намерениям дитя, которое открывает рот и начинает демонстрировать неуемную активность сразу же после водворения в кроватку.

В результате ночь превращается в непонятно что… Пение, качание, кормление, гуляние, питье водички, сидение на горшке, все, что угодно, только не сон. Эпизодически детские глазки все-таки закрываются, но сон не глубокий и не продолжительный, постоянно находятся поводы к пробуждению, в общем, скучать по ночам родителям не приходится…

Еще раз подчеркнем: мы вовсе не рассматриваем ситуацию, при которой дитя пищит и требует внимания (присутствия взрослых, ношения на руках и т.п.) постоянно - и днем, и ночью. Здесь уже явно приходится искать либо болезни, либо серьезные педагогические проблемы.

Наш случай, это совершенно конкретный диагноз, который устанавливают, обычно, бабушки и звучит он так: "ребенок перепутал день с ночью". И действительно: если бы днем не светило солнце и папе не надо бы было идти на работу, то все выглядело бы вполне пристойно - и спим, и не кричим, и вообще ангелочек.

Что влияет на сон?

Описанное положение вещей не очень отражается на состоянии здоровья дитя, но совершенно не устраивает маму и папу. Поскольку ребенок все-таки весьма заинтересован в том, чтобы иметь веселых, бодрых и здоровых родителей, проблему надо решать.

Практическая реализация комплекса мероприятий, направленного на нормализацию образа жизни, требует определенных теоретических знаний.

С необходимой теории мы и начнем.

Не спать ребенок не может. Продолжительность и глубина сна зависят от многих факторов, но только на один из них - возраст ребенка, мы не можем оказать никакого практического влияния. Все остальные, связанные со сном параметры, поддаются и контролю и реальным воздействиям. Тут уже все в нашей власти.

Личный опыт каждого взрослого человека свидетельствует: желание спать в конкретный момент времени зависит от трех основных параметров:

- интенсивности энергетических затрат - чем они больше, тем больше хочется спать;

- продолжительности и глубины предшествующего эпизода сна и времени, которое прошло от этого самого эпизода - здесь все понятно без комментариев;

- соотношения сна и приема пищи - после сытного обеда и сон сладок.

Упомянутые параметры, применительно к ребенку первого года жизни, еще более значимы.

Можно вспомнить и о том, что на сон оказывает влияние состояние здоровья, ибо боль, повышение температуры тела, кашель, тошнота и другие "прелести" - сон явно не улучшают. Но проблема перевернутой жизни не имеет связи с конкретными болезнями, поскольку трудно представить себе определенную детскую хворь, возникающую строго в тот момент, когда родители соберутся спать.

А вот что влияет действительно - так это воздух в спальне. Понятно ведь, что если воздух свежий (т.е. прохладный и влажный), то спать легко, а если кроме дитя в комнате присутствуют мама, папа, кот Мурзик, три ковра и два обогревателя, то могут и проблемы возникнуть.

Это болезнь

В большинстве случаев, ребенок, нагулявшийся и вдоволь наобщавшийся с родителями, успокаивается часам к 6-7 утра. И нет ничего удивительного в том, что не только мирный утренний сон, но и все последующие эпизоды сна в дневное время, используются мамой для собственного отдыха. Это, кстати, часто приводит к тому, что ситуация стабилизируется и перестает восприниматься в качестве особой неприятности - женщина учится высыпаться в течение дня и уже более-менее спокойно реагирует на бессонные ночи.

В то же время, полноценному дневному отдыху очень мешает куча домашних дел в виде стирки, глажки, уборки, приготовления обеда, похода по магазинам. И если бы не вечно сонный, мятый, голодный и злой папа, с этим вообще можно бы было смириться.

Перевернутый режим дня и ночи не возникает просто так, ни с того, ни с сего. А, с учетом приведенной информации, причины, приводящие к подобному развитию событий, не так то и сложно объяснить. Ведь достаточно ребенку одну ночь не выспаться, как потребность во сне будет компенсирована мирным и глубоким сном в течение дня, в результате ночь - станет временем гуляния и общения.

Перевернутый режим - это болезнь. Не телесное страдание конкретного дитя, а социальная хворь конкретной семьи. Многочисленные способы мирного сосуществования с этой болезнью зависят от материального благополучия семьи и предусматривают, например, выделение папе отдельной комнаты, дабы он мог высыпаться ночью, или использование труда домработницы, дабы мама могла высыпаться днем. В то же время, болезнь, которую не лечат, чревата осложнениями, и они часто дают о себе знать. Понятно ведь, что может произойти, когда у супругов не совпадают место и время сна…

Парадоксальность и печальность ситуации усугубляется еще и тем, что врачи не имеют в своем арсенале практически никаких способов помощи. Т.е. нет такой замечательной таблетки, которая может вернуть на место перевернутый режим. Правды ради следует заметить: различные успокаивающие препараты (бром, пустырник, валериана и т.п.) все-таки назначаются, но подлинная суть такого лечения - психотерапия для родителей (по принципу "надо же что-то делать), а не реальная помощь ребенку.

Главный вывод - помощи ждать не от кого. Надо самим разбираться и самим себе помогать, ибо при болезни перевернутого режима, в отличие от большинства других болезней, эффективно только самолечение.

Правила самолечения

1. Постараться проанализировать причины. Что могло помешать дитю спать? Если эти причины имеют отношение к состоянию здоровья (кишечные колики, повышение температуры тела, боль в ухе и т.п.) - с помощью педиатра решить, как действовать днем, дабы неприятные ощущения не тревожили ночью. Помнить, что самая частая (!) причина нарушений ночного сна - воздух в спальне (сухой и теплый).

2. Как бы лично вам не хотелось спать, изо всех сил потерпеть и постараться сделать так, чтобы ребенок не выспался в течение дня. У дитя первого года жизни, в течение дня, т.е. в интервале с 6.00 до 22.00, присутствуют от 2 до 4 эпизодов сна. В идеале, один из этих эпизодов следует исключить, но не за счет удлинения других. Т.е. если спал 3 раза по 2 часа, а вы "добились" того, что стал спать 2 раза, но по 3 часа - это ничего не изменит. Если ребенок демонстрирует желание спать - активно развлекать (петь, играть, разговаривать и т.п.), максимально оттягивая то время, когда крепко уснет. И будить через 2 часа. Понятно, что для нормальной женщины и любящей матери, сознательно разбудить безмятежно спящего младенца - задача не из легких, но более мирных способов не существует.

3. В течение дня максимально увеличить энергозатраты. Прогулки, активные игры, гимнастика. Не забывать о том, что дитя очень много энергии тратит на поддержание температуры тела: ни в коем случае не перегревать (не злоупотреблять одеждой и обогревателями), сделать так, чтобы во время прогулки ребенок мог двигать руками, ногами и головой.

4. Заранее привести в порядок спальню. Хорошо проветрить, пропылесосить, помыть пол. Помнить, что идеальные условия для сна - температура 18-20о С, влажность - 60 - 70%.

5. Отрегулировать режим кормления. Сделать так, чтоб еда присутствовала в интервале 23.00-24.00. Если введен прикорм, последнее кормление осуществлять тем, что наиболее сытно, т.е. молочно-крупяной кашей. Если кормим грудью или смесью, то постараться слегка не докормить в интервале 18.00-20.00, дабы лучше и с большим аппетитом поел перед сном.

6. Вечернее купание (перед последней едой) - в большой ванне, в прохладной воде с массажем и гимнастикой - прекрасный повод и энергию потратить, и аппетит нагулять, и с родителями перед сном наобщаться.

Итоги

Главная сложность лечения болезни перевернутого режима состоит в том, что родители, но чаще все-таки, мамы и бабушки, вынуждены в течение определенного времени совершать действия, в корне противоречащие общепринятым представлениям о том, как надо любить детей. Да как это можно, родное дитя!!! Не докормить… Не уложить… Разбудить… Да мы готовы еще 2 года ночами не спать!

Готовы не спать? Месяцами поддерживать проблему, решение которой требует максимум 2-3 дня? Это уже другая болезнь. Мазохизм, называется. Педиатры такое не лечат…