

Елизабет Пантли

СЪН БЕЗ ПЛАЧ

Нежен начин бебето да спи цяла нощ

Преводът е направен по изданието:

Elizabeth Pantley

THE NO-CRY SOLUTION

Gentle Ways to Help Your Baby

Sleep Through the Night

Copyright © 2002 by Better Beginnings, Inc.

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Румяна Автанска, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1206-8 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1207-5 (твърда подвързия)

Елизабет Пантли

СЪН

БЕЗ

ПЛАЧ

Нежен начин бебето
да спи цяла нощ

Превод от английски
Румяна Автанска





Тази книга е посветена на съпруга ми Робърт заради всичко, което правиш като баща на децата ни – неща, които понякога може да изглеждат маловажни, но са онези парченца от живота, които кътам на специално място в сърцето си, познато само на теб. Тази книга е посветена на теб, съпруже, защото:

Сложи първата пелена на първото ни дете Анджела. Деликатните ти и внимателни движения в този ден правят този спомен най-ценния за мен от първите ми моменти като майка.

Носеше новородената Ванеса в слинг, докато пазарувахме в мола. Защото държеше ръката си под миниатюрното ѝ тяло, докато ходеше, за това, че надничаше към лицето ѝ между изреченията си и за този блясък в погледа, изпълнен с любов и гордост.

Пееше на Дейвид всички тези смешни песнички, които го разсмиваха. И ги пееше с толкова жар и емоция на десетото изпълнение, колкото и при първото.

Люшкаташе бебе Колтън, докато заспи, дори когато ти заспиваше преди него. И защото никога, ама никога не пренебрегна и един вик „тате“ от проходящото ни малко момченце, без значение колко беше зает.

Тренираше нашите и другите деца на софтбоул от цялото си сърце, голямо колкото света. За деня, в който питчърът на другия отбор изпитваше трудности на насипа и избухна в сълзи – как мога да забравя тази сцена, в която ти скочи от пейката с кутия кърпички и обгърна раменете ѝ с ръка, окуражавайки я да довърши играта?

Насочваше децата ни в ученето с идеален баланс между сериозност (онези срещи за определяне на целите) и хумор (като им помагаше с домашните, докато ядяхте пуканки и гледахте „Маринърс“ да играят бейзбол).

Канеше в къщи дете след дете. И после, когато покани целия отбор по софтбоул да преспи у нас и остана с тях до късно, за да мога аз да си легна по-рано.

Учеше всички колко е важно да си съобразителен, грижовен и да се грижиш за семейството си, като прегръщаше баба, когато тя имаше най-голяма нужда от прегръдка, изненадваше я, когато имаше най-голяма нужда от изненада, и казваше „благодаря“ за всяко нещо – малко или голямо.

Разкриваше пред децата ни тайните на дългия и стабилен брак – доверие, честност, уважение и обич, за да могат да ни подражават и когато пораснат, да ценят своите бракове.

Разбираше, че ритуалът по приспиването на бебето ни можеше да се случи и по време на вечерно парти; че идеално сплетената в ребена кост плитка е точно толкова важна, колкото да се появиш на тренировка навреме; че неделната закуска с тате е жизненоважна част от щастливото детство и че затворената врата на стаята на един тийнейджър понякога означава много по-искрена покана да влезеш, отколкото отворената.

Осъзнаваше, че „татко“ е най-значимата титла в живота ти в момента, а може би, само може би, и завинаги.



Съдържание

Предговор (g-р Уилям Сиърс)	11
Бележка от автора Елизабет Пантли	12
Благодарности.....	13
Въведение.....	15

ПЪРВА ЧАСТ

Как да помогнете на бебето си да спи по цяла нощ в десет стъпки

1 Направете проверка на безопасността	35
Безопасността е на първо място	36
Най-голямото притеснение: СВДС	36
Общи мерки за безопасност за всички семейства	40
Общи мерки за безопасност за детски люлки и креватчета	42
Общи мерки за безопасност при съвместен сън.....	43
2 Научете основните факти за съня	47
Как спим ние?	47
Как спят бебетата?	48
Какво означава проблем със съня?	52
От колко сън се нуждаят бебетата?	52
А нощното хранене?	53
Какво означава „реалистични очаквания“?	54
Какъв е правилният начин да научим едно бебе да спи?.....	55



3	Водете си дневник на съня	57
	Да започваме!.....	57
4	Разгледайте и изберете решения за сън	67
	Първа част: Решения за новородени – от раждането до четвъртия месец	68
	Втора част: Решения за по-големи бебета – от четиримесечна до двегодишна възраст	88
5	Създайте свой личен план за сън	145
	Личният ми план за съня на новороденото ми бебе.....	146
	Личният ми план за съня на моето бебе (от четиримесечна до двегодишна възраст)	148
6	Следвайте плана си в продължение на десет дни	153
	Какво ще стане, ако не можете да изпълните всичко?	153
	Пътят към успеха наистина прилича повече на танц	154
7	Попълвайте дневника си на всеки десет дни	157
8	Анализирайте успеха си	161
	Дайте оценка на плана си за сън	162
	Ако бебето ви вече спи по цяла нощ (по пет и повече последователни часа)	163
	Ако сте постигнали някакъв напредък	164
	Ако не забелязвате никакви положителни промени	165
	Продължете с плана си за сън	183
9	Следвайте плана си в продължение на още десет дни	185
	Всяко бебе е различно; всяко семейство е различно.....	185
	Колко време ще отнеме?	186
	„Опитах всичко! Нищо не става! Помощ!“	187
10	Попълнете дневника, анализирайте успеха си и ако е необходимо, ревизируйте плана си на всеки десет дни	193
	Дръжте тази книга под ръка.....	193



ВТОРА ЧАСТ

Да поговорим за вас

11	Бебето спи (Най-накрая!), а мама не	203
	Какво става?	203
	Как да имаме здрав сън през нощта?	204
12	Последни размисли: като майка на майка	215
	Всички си приличаме	216
	Ако тъкмо сте започнали	217
	Живеете ли за мига?	218
	Бейзболните бебета	219
	Търпение, търпение и пак търпение	220
	За повече информация	221
	За автора	223



Преговор

Сънят – или по-точно липсата на сън – е една от най-предизвикателните страни на родителството през първите една или две години от живота на бебето. Най-трудното нещо е да накараме бебето да спи през цялата нощ. Родителите, които проявяват разбиране към потребностите на бебето си, не желаят да изпробват техники, които изискват от тях да оставят бебето си да плаче, затова те често трябва да се справят в мъглата на безсънието. Това „мъченическо среднощно родителство“ често води до фрустрация и недоволство, които предизвикват ненужно чувство на вина и притъпяват радостта в семейството от появата на новия му член. В момента, когато младите родители трябва да се наслаждават на процеса на опознаване на бебето си, тази липса на сън ги кара да се съмняват в себе си.

Винаги съм мислил, че би било чудесно да има меню с идеи, които родителите да могат да изпробват, докато не попаднат на вълшебната противоотрова, която да помогне на бебето им да спи по цяла нощ. Елизабет Пантли е създала точно такова меню със „Сън без плач“.

Красотата на тази книга е в това, че родителите могат да създадат свой собствен план за сън, основаващ се както на техните, така и на особеностите на бебето им. Те могат да избират измежду най-различни разумни, чувствителни решения, уважаващи и бебето, и родителя, балансиращи между среднощните нужди на бебето и напълно реалната потребност на родителите от пълноценен сън. Идеите се позовават изцяло на убеждението, че първите години са времето, в което можем да помогнем на детето си да развие здравословно отношение към съня – така че да го приема като приятно, спокойно, необходимо състояние, от което няма нужда да се страхува.

Вие най-вероятно сте избрали тази книга, защото бебето ви ви държи будни по цяла нощ. Липсата на сън вероятно е повлияла на способността ви да сте пълноценни през деня. Елизабет Пантли, опитна майка на четири деца, напълно разбира какво ви е в този момент, тъй като и тя е била на вашето място. Тя е създала книга, която е ясна, лесна за четене и опростена. Посочени са стъпките, така че дори и най-изтощеният от безсъние родител да може да разбере и да приложи решенията.



Най-сетне открих книга, която мога да дам на изтощените родители с увереността, че ще научат как да помогнат на бебето си да спи през цялата нощ, без да се налага да го оставят да се наплаче.

д-р Уилям Сийрс

Бележка от автора Елизабет Пантли

Д-р Сийрс е моят герой, що се отнася до родителството. Книгите му ми бяха от помощ, когато преди четиринайсет години бях нервна и неопитна млада майка. Неговите знания и мъдрост ми помогнаха да разбера какво наистина означава да си родител, а нежните му проникновения ми показаха да бъда такъв по най-внимателния и успешен начин. За мен е огромна чест, че той смята книгите ми за толкова полезни за родителите, че поиска да напише предговора към всяка от тях. Впечатлението ми е, че повечето родители познават д-р Сийрс – а тези, които не знаят кой е, трябва да научат.

Д-р Сийрс е един от най-харесваните и уважавани педиатри в Америка, доцент по клинична педиатрия в Медицинския факултет на Калифорнийския университет. Той е педиатър и експерт по родителството на www.parenting.com, както и на собствения си сайт www.askdrsears.com. Той и съпругата му – мед. сестра Марта Сийрс, са родители на осем деца и баба и дядо на четирима внуци. Те често се появяват по националната телевизия, непрестанно биват цитирани в медиите и са автори или съавтори на трийсет книги за родителството, всяка една от които горещо ви препоръчвам. Някои от заглавията на трудовете на д-р Сийрс включват „Книга за привързаното родителство“ (*The Attachment Parenting Book*), „Книга за бебето“, „Успешното дете“ (*The Successful Child*), „Книга за дисциплината“ (*The Discipline Book*) и „Нощно родителство“ (*Nighttime Parenting*).

* Д-р Сийрс, У., м.с. Марта Сийрс. *Книга за бебето*. София, Скайпринт, 2012. (Всички бележки, без изрично отбелязаните, са на преводача.)