

СПИМ И ЕДИМ БЕЗ СЛЁЗ



Французские и норвежские секреты спокойного сна и еды
Практическое руководство для родителей малышей

• ВНУТРИ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ: •

- ✓ Как работает французская «пауза» и когда её применять
- ✓ Почему сон на улице помогает малышу спать лучше
- ✓ Как выстроить ритуалы сна без укачивания и слёз
- ✓ Как накормить ребёнка без войны, уговоров и перекусов
- ✓ Как расширять рацион мягко, без давления и насилия

Основано на детской психологии, физиологии сна
и современных подходах к кормлению



2 главы • сон • еда • режим • готовые алгоритмы для родителей



Илья Мельников

Спим и едим без слез

«Автор»

2026

Мельников И. В.

Спим и едим без слез / И. В. Мельников — «Автор», 2026

Полночь — и снова крик из детской. Обед — и снова тарелка с нетронутой едой. Знакомо? Эта книга собирает практики, которые действительно работают у родителей во Франции, Норвегии, Китае и Японии — и объясняет, почему они работают именно так. Одна из глав показывает, как через французскую «паузу» и норвежский сон на свежем воздухе ребёнок учится засыпать сам — без часов укачивания и слёз. Вы узнаете, как устроена физиология детского сна, как отличить капризы от настоящей тревоги и как выстроить ритуал, после которого укладывание перестаёт быть испытанием. Другая — про еду без войны: почему перекусы мешают ребёнку проголодаться к обеду, зачем сажать малыша за общий стол вместе со взрослыми. Внутри — пошаговые алгоритмы, таблицы по возрастам, реальные истории родителей и рецепты «скрытого питания» для тех, кто ест только пять продуктов. Для родителей детей от рождения до 7 лет, которые хотят немного больше спокойствия — и себе, и ребёнку.

© Мельников И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Часть 1. Французский секрет: «la pause» (пауза)	6
Часть 2. Норвежский секрет: сон на улице	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Спим и едим без слез

Глава

СПИМ И ЕДИМ БЕЗ СЛЁЗ

Французские и норвежские секреты спокойного сна и еды

Практическое руководство для родителей малышей

Илья Мельников

Глава 1. Сон без слёз: французская «пауза» + норвежский сон на улице

«Вы не поверите, но ваш ребёнок может спать всю ночь уже в 3–4 месяца. И для этого не нужно закрывать его в тёмной комнате и слушать часы рыданий. Нужно всего лишь перестать мешать ему научиться засыпать самому».

Что происходит с новорожденным, когда вы кладёте его в кроватку?

Представьте: вы — крошечный человек. Вы 9 месяцев жили в тёплом, тесном, шумном пространстве, где всегда было темно и уютно. Сердце матери стучало рядом, её голос звучал приглушённо, но постоянно. Вы никогда не чувствовали голода — питание поступало непрерывно. Вы никогда не знали холода, одиночества, тишины.

И вдруг — мир перевернулся. Стало светло, холодно, просторно. Теперь, когда вы просыпаетесь, мамы может не быть рядом целых 30 секунд. И вы кричите. Не потому, что вы «манипулятор» или «капризуля». Вы просто не знаете другого способа позвать на помощь.

Это нормально.

Но вот что знают французские и норвежские родители, а мы почему-то забыли: ребёнок способен успокаивать себя сам — если ему дать шанс научиться.

Часть 1. Французский секрет: «la pause» (пауза)

Что это такое?

«La pause» — это 3–10 минут выжидания между тем, как ребёнок заплакал ночью, и тем, как вы подходите к его кроватке.

Французские родители не бегут к младенцу при первом всхлипе. Они останавливаются, слушают, наблюдают. Часто оказывается, что ребёнок вовсе не проснулся — он просто перешёл из одной фазы сна в другую, издал несколько звуков и... замолкает. Он спит дальше. А если бы мама вбежала с криком «Мой малыш проснулся!», она бы разбудила его окончательно.

Как это работает: физиология сна

Сон младенца цикличен. Каждый цикл длится около 50–60 минут и состоит из фаз:

- Активный сон (аналог быстрой фазы у взрослых) — глазки двигаются под веками, дыхание неровное, ребёнок может всхлипывать, улыбаться, кряхтеть, дёргать ручками и ножками.

- Глубокий сон — дыхание ровное, тело расслаблено, разбудить сложно.

Когда один цикл заканчивается, ребёнок частично просыпается. Это норма. Взрослый человек тоже просыпается между циклами — он просто переворачивает подушку, поправляет одеяло и засыпает снова. Ребёнок этого не умеет. Он учится.

«Пауза» — это именно то окно, в котором ребёнок может научиться переходить из одного цикла в другой самостоятельно.

Пошаговый алгоритм «la pause»

Шаг 1. Услышали плач. Не вскакивайте.

Да, это трудно. Ваше сердце сжимается, молочные железы могут начать работать инстинктивно. Но задержитесь на кровати на 30 секунд. Прислушайтесь.

Шаг 2. Оцените характер плача.

Характер плача Что, вероятно, происходит Ваши действия

Прерывистый, всхлипывающий, то громче, то тише Ребёнок между циклами сна, возможно, успокоится сам Ждите 3–5 минут

Монотонный, на одной ноте, без пауз Ребёнок действительно проснулся и зовёт Ждите 2–3 минуты, затем подойдите

Нарастающий, с захлёбыванием, переходящий в крик Что-то болит, страшно, голодно Подходите сразу (но без паники)

Шаг 3. Используйте таймер (опционально, но помогает нервной системе)

Поставьте телефон на 5 минут. Скажите себе: «Я ничего не делаю 5 минут. Я просто слушаю. Ребёнок в безопасности, он в тёплой сухой кроватке, он сыт».

Шаг 4. Если плач не прекратился — подойдите, но минимально.

Не включайте свет. Не берите на руки сразу (если ребёнок не мокрый, не голодный, не болен).

Что можно сделать:

- Тихонько погладить по спинке или животу
- Прошептать: «Тш-ш-ш, я рядом, спи»
- Дать пустышку (если ребёнок её берёт)
- Поправить одеяло

Чего делать нельзя (если вы хотите, чтобы ребёнок научился засыпать сам):

- Доставать из кроватки
- Включать свет
- Начинать кормить (если прошло меньше 3 часов с прошлого кормления)
- Укачивать до полусмерти

Шаг 5. Выйдите из комнаты. Повторите «паузу», если плач возобновится.

Реальные истории из жизни

Анна, мама 4-месячного Тимофея, Минск:

«Первые две ночи я сидела на кровати и плакала вместе с сыном. Мне казалось, что если я не подойду к нему за 30 секунд — я чудовище. На третью ночь я решила попробовать "паузу" в 3 минуты. Засекла время. Первые две минуты он плакал, на третью минуту плач стал тише, а на четвертую — он замолчал и засопел. Я не поверила. Через неделю Тимофей просыпался максимум 2 раза за ночь, и после "паузы" в 2 минуты засыпал сам. В месяц он спал 8 часов подряд».

Сергей, папа 6-месячной Алисы, Гродно:

«Я скептик. Жена прочитала про "французскую паузу" и уговорила попробовать. Первую ночь я не спал — слушал, как Алиса плачет 5 минут. На вторую минуту у меня руки чесались её взять. Но я продержался. На пятый день она стала просыпаться в 2 часа ночи, повозюкаться 2 минуты и засыпать. Теперь ей 6 месяцев, она спит с 21:00 до 7:00 без пробуждений. Я высыпаюсь впервые за полгода».

Что делать, если «пауза» не работает?

Некоторые дети не успокаиваются даже через 10 минут. В этом случае:

1. Проверьте, не голоден ли ребёнок. В возрасте до 3 месяцев ночные кормления — норма, «пауза» не должна длиться дольше 3–4 минут.

2. Исключите дискомфорт: мокрый подгузник, жарко/холодно, режутся зубы (тогда паузу не используем — утешаем).

3. Признайте, что вашему ребёнку нужен другой метод. Есть дети, которые «паузу» не принимают. Это не значит, что вы плохой родитель. Это значит, что ваш ребёнок — индивидуальность.

Часть 2. Норвежский секрет: сон на улице

Если французы сделали ставку на «паузу», то норвежцы добавили к этому... свежий воздух. Много свежего воздуха. Даже зимой. Даже в дождь. Даже когда кажется, что «ребёнок замёрзнет».

Как это выглядит в Норвегии

На улицах Осло зимой можно увидеть ряды колясок с мирно спящими младенцами. Температура воздуха — минус 5, минус 10. Дети одеты в шерстяные комбинезоны, укрыты пуховыми одеялами, в колясках — овчинные мешки. Мамы сидят в кафе, пьют кофе, поглядывают в окно.

Это не безумие. Это медицински обоснованная практика.

Почему сон на улице полезен?

Фактор Влияние на сон

Прохладный воздух Снижает температуру тела, что способствует более глубокому сну.
Ребёнок просыпается реже

Кислород На улице кислорода больше, чем в помещении. Глубокий сон с высоким кислородом — лучшее восстановление нервной системы

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.