(cc) BY

Исраилова Рахат Эрмековна

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДЕТСКОГО СНА, СВЯЗАННАЯ С УРОВНЕМ ОБРАЗОВАНИЯ МАТЕРИ И ПРЕНАТАЛЬНОЙ ДЕПРЕССИЕЙ

Аннотация*: данная статья рассматривает исследование, анализирующее данные канадских родителей, которое показало, что дети меньше спят в возрасте трех месяцев, если их матери не имеют университетского диплома, испытывали депрессию во время беременности или имели срочное кесарево сечение.*

Ключевые слова*: мама, беременность, депрессия, ребенок, сон.*

Младенческий возраст – это период с двух месяцев до года. Для него характерно наиболее бурное развитие. Одной из важных составляющих развития младенца является сон.

«Сон влияет на рост, обучение и эмоциональное развитие ребенка, и является одной из самых распространенных проблем родителей», – сказал Пиуш Мандхане, доцент педиатрии в Университете Альберты [3].

В журнале Sleep Medicine было опубликовано исследование, в котором изучались связи между уровнем образования матери, пренатальной депрессией, методом родов и продолжительностью сна ее ребенка. Оказалось, что младенцы, рожденные от матерей без университетского диплома, спали в среднем 13,94 часа в день – на 23 минуты меньше, чем младенцы, рожденные от матерей с университетским дипломом, и чуть меньше, чем национальные рекомендации Фонда Сна в среднем 14 – 17 часов сна в день в трехмесячном возрасте [2].

Исследователи проанализировали данные от 619 младенцев и их матерей, участвующих в исследовании детской когорты аллергена – национальном исследовании когорт рождения, собирающем широкий спектр информации

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

о здоровье, образе жизни, генетическом и экологическом воздействии от почти 3500 детей и их семей от беременности до подросткового возраста.

В то время как ранее исследования связывали социально-экономический статус матери, включая уровень образования, с более короткой продолжительностью сна ребенка, мы на самом деле не понимали, какие факторы играют роль. Данное исследование показало, что 30% влияния оказывает материнское образование на продолжительность сна ребенка и фактически опосредовано пренатальной депрессией матери, а также типом родов [1].

В частности, исследователи обнаружили, что у матерей без университетского образования значительно выше риск появления симптомов депрессии как в пренатальный, так и постнатальный периоды или только в пренатальный период, по сравнению с женщинами с университетским образованием.

Важно помнить, что серьезно депрессивная мать, которой не оказывается существенной помощи, может обеспечить ребенку заботу только в форме надзора, даже если она искренне старается, чтобы ребенок начал жизнь с наилучшего старта… Дети переживают глубокое беспокойство в связи с депрессией родителей. Они чувствуют вину за естественные для их возраста требования и приходят к убеждению, что их потребности изнуряют и истощают других. Чем раньше дети начинают переживать зависимость от кого-либо, пребывающего в глубокой депрессии, тем больше их эмоциональные лишения.

Существует несколько возможных объяснений связи между депрессией матери и детским сном матери в бедственном положении, как правило, имеют проблемы со сном во время беременности, которые могут быть переданы плоду через циркадные часы матери и уровень мелатонина. Депрессия матери и экстренное кесарево сечение также приводят к повышенному уровню свободного кортизола, что, в свою очередь, может вызвать преувеличенную стрессовую реакцию у младенцев, что негативно влияет на их сон [2].

Кроме того, исследователи обнаружили, что метод родов независимо предсказал продолжительность сна ребенка, с младенцами, родившимися с помощью

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

экстренного кесарева сечения спать примерно на один час меньше, чем младенцы, родившиеся с помощью вагинальных родов.

«Это было интересное открытие, так как мы не наблюдали связи между более коротким детским сном и плановыми кесаревыми сечениями или вагинальными родами», – прокомментировала первый автор Бриттани Матенчук, стажер-аллерген и бывшая студентка магистратуры университета.

Несмотря на то, что мы все еще находимся на ранней стадии распутывания лежащих в основе биологических механизмов, наше исследование предполагает, что пренатальная депрессия и режим рождения являются потенциальными целями для специалистов в области здравоохранения и директивных органов для улучшения продолжительности детского сна. Матери, которые испытывают пренатальную депрессию или экстренное кесарево сечение, могут воспользоваться поддержкой, чтобы проблемы со сном у детей не сохранялись в детском возрасте [3].

Таким образом, сон играет одним из ключевых ролей в эмоциональном и поведенческом развитии ребенка. Поэтому следует учитывать перечисленные факторы и поддерживать матерей.

Список литературы

1. Как помочь ребенку войти в современный мир? / Под ред. Т.В. Антоновой // Московский департамент образования, центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца. – М., 1995. – 168 с.

2. Киселева М.Г. Роль материнской депрессии в психическом развитии детей раннего возраста // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т. 6. – №4А. – С. 146 – 155.

3. Общая психология: учеб. для студентов пед. ин-тов /А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко и др. / Под. ред. А.В. Петровского – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 464 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)