

План сна · Соня, 7 мес

Методика: Методика без слёз (Пэнтли) · план от 16 октября 2026

Почему эта методика

- Подходит по возрасту: методика применяется с рождения до 36 мес, ребёнку сейчас 7 мес.
- Вы готовы к недолгому протесту, но без затяжных слёз. Это самый щадящий путь: без пауз ожидания и слёз в одиночестве.
- Характер у малыша ровный. Мягкий темп без слёз комфортен при любом темпераменте — перестройка проходит спокойно.
- Малыш засыпает во время кормления. Ассоциация засыпания убирается без слёз: кормление и укачивание уходят постепенно.
- Силы на последовательную работу есть. Темп задаёте вы: жёстких правил и обязательных ночных марафонов нет.

Ваш малыш сейчас

По дневнику		Ориентир
Сон за сутки	14 ч 5 мин	12 ч – 14 ч 30 мин
Ночные пробуждения	2 пробуждения за ночь	не больше 4
Дневной сон	в среднем 58 мин	днём всего около 2 ч 45 мин
Обычный подъём	06:50	от него построен режим плана
Обычный отбой	19:40	по плану около 20:11

Целевой режим

Сон	Бодрствование перед ним	Уложить	Сон длится
Дневной сон 1	2 ч 24 мин	08:59–09:29, лучше около 09:14	около 1 ч 22 мин
Дневной сон 2	2 ч 39 мин	13:00–13:30, лучше около 13:15	около 55 мин
Дневной сон 3	2 ч 46 мин	16:41–17:11, лучше около 16:56	около 28 мин
Ночной сон	2 ч 47 мин	19:56–20:26, лучше около 20:11	около 10 ч 30 мин

Сколько спать за сутки: 12 ч – 14 ч 30 мин.

Режим построен от вашего фактического подъёма: медиана 06:50 по 6 утрам дневника.

Окна бодрствования посчитаны по записям дневника за последнюю неделю (5 дн. с полными записями) и ведут к возрастной норме шагом не больше 15 минут в сутки.

Первый вечер

Отбой — около 20:11. Вечера 1–3 · 16–18 октября: Меняем последний шаг засыпания — см. «С чего начать». Слезы — вернитесь на шаг назад на 2–3 вечера.

Протоколы

Мягкое засыпание 4–8 мес: ритуал и первые шаги от ассоциаций

Протокол засыпания

В этом возрасте можно мягко, с минимумом слёз, начать отделять засыпание от груди, бутылочки и укачивания. Опора — стабильный ритуал, подходящие окна бодрствования и много вашего присутствия рядом.

С чего начать вам

Первая ступень — мягко отнимать грудь или бутылочку, когда сосание стало медленным и сонным. Ищет — дайте снова и через минуту повторите: сегодня важно, чтобы последние минуты засыпания прошли без груди.

Календарь первых вечеров

Вечера 1–3 · 16–18 октября	Меняем последний шаг засыпания — см. «С чего начать». Слёзы — вернитесь на шаг назад на 2–3 вечера.
Вечера 4–6 · 19–21 октября	Если стало спокойнее, убираем ещё одну опору — меньше качания, раньше в кроватку. Слёзы — вернитесь на шаг назад на 2–3 вечера.
С 7-го вечера · с 22 октября	Закрепляем — тот же ритуал, отбой в окне, помощь, когда нужна. Слёзы — вернитесь на шаг назад на 2–3 вечера.

Отбой по плану — около 20:11 (окно 19:56–20:26).

- Ориентируйтесь на окна бодрствования 1,5–2,5 часа и укладывайте на ночь по признакам усталости: переутомлённый малыш засыпает дольше, беспокойнее и чаще просыпается.
- Выстройте один и тот же ритуал длиной 20–30 минут: умывание, приглушённый свет, спальный мешок, колыбельная или короткая сказка — предсказуемость успокаивает нервную систему.
- Сдвиньте кормление ближе к началу ритуала, а не к самому засыпанию: покормите при мягком свете, а потом почитайте или спойте, чтобы малыш засыпал не на груди, а уже после неё.
- Пробуйте класть малыша в кроватку сонным, но ещё бодрствующим; если заплакал — возьмите на руки, успокойте и снова положите, повторяя столько раз, сколько нужно, без выдержанных пауз.
- Укладывайте на спину в собственную кроватку с твёрдым матрасом и пустым спальным местом: без подушек, одеял, бортиков и мягких игрушек как минимум до года.
- Постепенно уменьшайте укачивание: качайте до сонливости, а не до полного сна, а затем кладите; с каждым вечером понемногу сокращайте амплитуду и время на руках.
- Оставайтесь рядом — ладонь на груди, тихий голос, «шшш»: ваша задача не выйти из комнаты, а помочь малышу заснуть с чуть меньшей помощью, чем вчера.

Что нормально в первые дни

- Первые несколько вечеров малыш может проситься на руки чаще обычного — это нормально, навык складывается постепенно.

- Ночные кормления в этом возрасте часто ещё нужны; мы отделяем засыпание от груди, но не убираем еду по требованию.
- Прогресс нелинейный: удачный вечер может смениться трудным, особенно при прорезывании зубов или после насыщенного дня.

Когда остановиться

- Остановитесь на сегодня, если после 20–30 минут мягких попыток малыш перевозбуждён и безутешно плачет: покормите, укачайте, дайте выспаться и вернитесь к шагам завтра.
- При признаках боли или болезни — повышенная температура, явное недомогание, необычный безутешный плач, отказ от еды — прекратите работу над сном, займитесь самочувствием ребёнка и при необходимости обратитесь к врачу.
- Немедленно обратитесь к врачу при паузах в дыхании во сне (апноэ), громком храпе, вялости или остановке набора веса.
- Прекратите, если методика превращается в источник постоянного стресса для вас или ребёнка, и обсудите ситуацию со специалистом.

Ночные пробуждения: 4–8 месяцев

Ночные пробуждения

К этому возрасту не каждое пробуждение про голод: часть из них про привычку засыпать при вашей помощи. Учитесь различать сигналы и реагировать одинаково с партнёром.

Ночью по вашей методике

Ночью — та же мягкая помощь, что и вечером: сначала голос и ладонь, на руки — если малыш расплакался.

По вашему дневнику за 5 дн.: в среднем 2 пробуждения за ночь. Для 7 мес мы считаем заметным больше 4 за ночь.

Отбой по плану — около 20:11 (окно 19:56–20:26).

- Сохраняйте правила безопасного сна: сон на спине, твёрдый матрас, пустая кроватка без подушек, одеял и бортиков, отдельная поверхность для сна ребёнка.
- Услышав пробуждение, сделайте паузу в одну–три минуты, прежде чем подойти: часто ребёнок закричит, повозится и снова заснёт сам, без вашей помощи.
- Паузу перед реакцией НЕ применяйте, если подозреваете боль или болезнь: жар, воспаление при прорезывании зубов, заложенность, необычный плач — подходите сразу.
- Различайте голод и привычку: долгое сосание с глотанием — вероятно голод; пара сосательных движений и сон у груди — скорее привычка засыпать при вашей помощи.
- Договоритесь с партнёром об одной реакции на пробуждение и порядке действий: ребёнку спокойнее, когда ночью оба родителя ведут себя предсказуемо и одинаково.
- Если решили покормить — кормите спокойно и по-деловому, при тусклом свете, без игр и разговоров, а затем возвращайте ребёнка в кроватку ещё сонным.
- Укладывайте на ночь чуть менее уснувшим, чем обычно: так ребёнок тренируется засыпать в кроватке и легче переносит короткие пробуждения между циклами сна.

Что нормально в первые дни

- Первые ночи ребёнок может протестовать против паузы громче — это ожидаемо и обычно недолго.
- Число ночных пробуждений меняется от ночи к ночи, и это нормально.
- Часть пробуждений всё ещё связана с голодом — они не исчезают в один день.

Когда остановиться

- При признаках боли или болезни — температура, рвота, необычный или монотонный плач, отказ от еды и питья — не выдерживайте паузу, подходите сразу, прекратите работу по этому протоколу и обратитесь к врачу.
- Если во сне ребёнок надолго перестаёт дышать, делает паузы в дыхании, дышит тяжело или с шумом, синеют губы, лицо или кожа — немедленно прекратите протокол и вызовите скорую помощь.
- Если ночные пробуждения резко участились без видимой причины или ребёнок безутешен — приостановите обучение сну и обратитесь к педиатру.
- Сделайте перерыв на пару дней, если сами на пределе: уставший родитель важнее идеального плана.

Выписка к врачу собирается из дневника в кабинете: «Ваш план» → «Выписка к врачу».

Вопросы по плану — support@sonnyplan.ru или раздел «Помощь» в кабинете.

Сервис не является медицинским изделием, не ставит диагнозы и не заменяет консультацию врача. При тревожных симптомах (паузы дыхания во сне, сильный рефлюкс, недобор веса, признаки боли) обратитесь к педиатру.

Сформировано 16 октября 2026 · СонныйПлан