

УДК 159.922.7:159.963

ББК 88.411:88.282

В14

Переводчик Мария Кульнева

Редактор Полина Суворова

**Вайсблут М.**

В14 Здоровый сон — счастливый ребенок / Марк Вайсблут ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 613 с.

ISBN 978-5-91671-304-6

Что такое здоровый сон и почему он так необходим младенцу? С ответа на этот вопрос начинается мировой бестселлер авторитетного детского доктора Марка Вайсблута. Автор показывает значение сна для здоровья, развития нервной системы, умственного потенциала ребенка и выделяет пять важнейших элементов — общая продолжительность сна; обязательный дневной сон; непрерывность; режим; регулярность. Задача родителей — создать своему ребенку такой режим сна и бодрствования, чтобы он рос здоровым и счастливым. А помочь им в этом призвана методика д-ра Вайсблута, созданная на основе обширной клинической практики, научных исследований и личного опыта.

УДК 159.922.7:159.963

ББК 88.411:88.282

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alпина.ru.*

© Marc Weissbluth 1987, 1999, 2003, 2005

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

ISBN 978-5-91671-304-6 (рус.)

ISBN 978-0-345-48645- 5 (англ.)

# Содержание

Предисловие .....	11
Как пользоваться этой книгой .....	13
Введение .....	15
<b>ЧАСТЬ I. Как спят дети.....</b>	<b>25</b>
Глава 1 Почему так важен здоровый сон.....	27
Глава 2 Здоровый сон и стратегии сна .....	38
<b>Здоровый сон</b> .....	38
<i>Продолжительность дневного и ночного сна.....</i>	40
<i>Дневной сон</i> .....	51
<i>Консолидированный сон.....</i>	68
<i>Сон по графику и время засыпания.....</i>	72
<i>Регулярность сна</i> .....	79
<i>Положения для сна, СВДС.....</i>	90
<i>Преимущества здорового сна: режим, мышление, обучение</i> <i>и успеваемость в школе.....</i>	91
<b>Стратегии сна</b> .....	96
<i>Признаки сонливости</i> .....	96
<i>Что нужно для утешения</i> .....	109
<i>Процесс отхода ко сну</i> .....	109
<i>Грудное вскармливание против искусственного</i> <i>и родительская постель против детской кроватки .....</i>	112
<i>Кормление грудью беспокойного ребенка.....</i>	126
<i>Твердая пища и режим питания.....</i>	141
<i>Как помочь ребенку спать лучше: «без плача»,</i> <i>«допустимый плач» или «пусть поплачет».....</i>	147
<i>Профилактика в противовес лечению нарушений сна.....</i>	149
<i>План действий для измученных родителей.....</i>	151

Глава 3	Нарушения сна и борьба с ними .....	157
	<i>Что мешает сну .....</i>	157
	<i>Журнал учета сна.....</i>	165
	<i>Слишком раннее утреннее пробуждение .....</i>	167
	<i>Сон в первой половине дня отсутствует, слишком короткий, слишком длинный или наступает в неправильное время .....</i>	169
	<i>Сон в послеобеденное время отсутствует, слишком короткий, слишком длинный или наступает в неправильное время .....</i>	171
	<i>Третий дневной сон отсутствует, слишком короткий, слишком длинный или наступает в неправильное время .....</i>	173
	<i>Необходимо два, но возможен только один.....</i>	174
	<i>Когда дневной сон нужен, но ребенок от него отказывается....</i>	174
	<i>Слишком поздний отход ко сну: с периодическими или постоянными скандалами .....</i>	180
	<i>Ночные пробуждения, трудности с засыпанием .....</i>	181
	<i>Проблемы, возникающие в семьях, где больше одного ребенка....</i>	182
	<i>Неспособность заснуть.....</i>	182
	<i>Боязнь темноты или одиночества .....</i>	182
	<i>Ребенок не желает оставаться в кровати .....</i>	183
	<i>Ребенок отказывается спать не в своей кровати.....</i>	184
	<i>Единственная спальня в доме .....</i>	185
	<i>Смена родительской постели на детскую кроватку.....</i>	185
	<i>План действий для измученных родителей.....</i>	185
Глава 4	Сон, повышенная нервозность / колики и темперамент .....	188
	<i>Как пользоваться этой главой .....</i>	188
	<i>Введение.....</i>	189
	<i>Сон и повышенная нервозность / колики .....</i>	190
	<i>Темперамент у четырехмесячных детей.....</i>	217
	<i>Связь между сном, повышенной нервозностью / коликами и темпераментом .....</i>	225
	<i>Период после коликов: предотвращение нарушений сна в возрасте старше четырех месяцев.....</i>	236
	<i>Итоги и план действий для измученных родителей .....</i>	247

<b>ЧАСТЬ II. Как родители могут помочь своим детям приобрести привычки здорового сна.....</b>	<b>257</b>
<b>Глава 5 1–4-й месяцы .....</b>	<b>259</b>
<i>Новорожденный: первая неделя жизни .....</i>	<i>261</i>
<i>2–4-я недели: усиление беспокойства.....</i>	<i>264</i>
<i>5–6-я недели: максимум беспокойства и плача.....</i>	<i>270</i>
<i>7–8-я недели: развитие более раннего начала</i> <i>ночного сна и более продолжительных периодов сна.....</i>	<i>289</i>
<i>3–4-й месяцы: окончание периода повышенной нервозности/</i> <i>коликов. Развитие утреннего сна в 9:00–10:00.....</i>	<i>296</i>
<i>Предупреждение и устранение проблем со сном .....</i>	<i>303</i>
<i>План действий для измученных родителей.....</i>	<i>315</i>
<b>Глава 6 5–12-й месяцы .....</b>	<b>320</b>
<i>5–8-й месяцы: развитие послеполуденного</i> <i>сна в 12:00–14:00. Непостоянный сон во второй</i> <i>половине дня в 15:00–17.00 .....</i>	<i>320</i>
<i>9-й месяц: исчезновение третьего периода дневного сна.</i> <i>Прекращение ночных кормлений при искусственном</i> <i>вскармливании .....</i>	<i>347</i>
<i>10–12-й месяцы: утренний сон начинает пропадать,</i> <i>но в основном двухразовый дневной сон еще сохраняется. 349</i> <i>Предотвращение и решение проблем со сном:</i> <i>5–8-й месяцы .....</i>	<i>354</i>
<i>План действий для измученных родителей.....</i>	<i>396</i>
<b>Глава 7 13–36-й месяцы .....</b>	<b>399</b>
<i>13–15-й месяцы: один или два дневных сна .....</i>	<i>399</i>
<i>16–21-й месяцы: исчезновение утреннего сна .....</i>	<i>403</i>
<i>22–36-й месяцы: один дневной сон во второй половине дня....</i>	<i>405</i>
<i>Предупреждение и устранение проблем со сном .....</i>	<i>411</i>
<i>План действий для измученных родителей.....</i>	<i>434</i>
<b>Глава 8 Дошкольники.....</b>	<b>435</b>
<i>От трех до шести лет: исчезновение дневного сна.....</i>	<i>435</i>
<i>План действий для измученных родителей.....</i>	<i>459</i>
<b>Глава 9 Школьники и подростки.....</b>	<b>460</b>
<i>7–12 лет: более позднее укладывание.....</i>	<i>460</i>
<i>Подростки: не хватает времени на сон, особенно по утрам ....</i>	<i>463</i>
<i>Предупреждение и устранение проблем со сном .....</i>	<i>472</i>

<b>ЧАСТЬ III. Другие проблемы и нарушения сна.....</b>	<b>479</b>
<b>Глава 10 Особые проблемы со сном .....</b>	<b>481</b>
<i>Лунатизм.....</i>	<i>481</i>
<i>Разговоры во сне.....</i>	<i>482</i>
<i>Ночные страхи .....</i>	<i>483</i>
<i>Кошмары.....</i>	<i>484</i>
<i>Удары головой и раскачивание всем телом.....</i>	<i>485</i>
<i>Бруксизм.....</i>	<i>486</i>
<i>Нарколепсия .....</i>	<i>486</i>
<i>Затруднение дыхания (аллергия и храп).....</i>	<i>487</i>
<i>Гиперактивное поведение.....</i>	<i>498</i>
<i>Сезонное аффективное расстройство .....</i>	<i>504</i>
<i>Ночное недержание мочи.....</i>	<i>505</i>
<b>Глава 11 Особые события и поводы для беспокойства .....</b>	<b>507</b>
<i>Переход на зимнее и летнее время .....</i>	<i>507</i>
<i>Новый брат или сестра.....</i>	<i>507</i>
<i>Двойняшки, тройняшки и т. д.....</i>	<i>509</i>
<i>Переезд .....</i>	<i>524</i>
<i>Отпуск и смена часовых поясов.....</i>	<i>526</i>
<i>Частые болезни .....</i>	<i>530</i>
<i>Возвращение матери на работу.....</i>	<i>533</i>
<i>Домашний офис .....</i>	<i>534</i>
<i>Оба родителя делают карьеру.....</i>	<i>539</i>
<i>Приемные дети .....</i>	<i>543</i>
<i>Травмы.....</i>	<i>546</i>
<i>Лишний вес, физкультура и диета .....</i>	<i>549</i>
<i>Жестокое обращение с детьми .....</i>	<i>551</i>
<i>Атопический дерматит и экзема.....</i>	<i>552</i>
<b>Глава 12 Уверенные родители, уверенный ребенок.....</b>	<b>553</b>
<i>Чувство самоуважения.....</i>	<i>555</i>
<i>Достаточно хорошее воспитание.....</i>	<i>558</i>
<i>Развитие внутреннего контроля.....</i>	<i>561</i>
<i>Говорить «нет» ребенку полезно для него .....</i>	<i>562</i>
<i>У моего ребенка проблемы со сном. Что делать? .....</i>	<i>565</i>
<i>Когда вам мешают другие проблемы.....</i>	<i>567</i>
<i>Итоги .....</i>	<i>575</i>
<b>Глава 13 За и против других подходов к нарушениям сна.....</b>	<b>576</b>
<i>Правильные ассоциации с засыпанием .....</i>	<i>576</i>

<i>Неограниченное кормление грудью и родительская постель.....</i>	<i>577</i>
<i>Итоги .....</i>	<i>579</i>
 Литература .....	 581
Предметный указатель .....	607