

---

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

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