

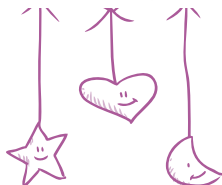


Э. ЭСТИВИЛЬ, доктор медицины,
руководит клиникой сна в Университете Барселоны



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СПАТЬ

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ МЕТОД
ДОКТОРА ЭСТИВИЛЯ



Москва 2017

УДК 616.8-053.2
ББК 57.3
387

Dr. Eduard Estivill
Duérmete, niño
El Método Estivill para enseñar a dormir a los niños

(c) 2014, de la nueva edición actualizada y ampliada Eduard Estivill con
la colaboración de Irene Claver
(c) 2014, Random House Mondadori, S.A. Travessera de Gràcia, 47-49.
08021 Barcelona

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria,
SL. All rights reserved.

Перевод с испанского языка

Эстивиль, Эдуард.
387 Как научить ребенка спать : революционный
метод доктора Эстивилья / Э. Эстивиль; [пер. с исп.
С. В. Гоманенко]. — Москва : Издательство «Э»,
2017. — 224 с.

Ваш малыш не может уснуть? Вы просыпаетесь по 100 раз за ночь, утром чувствуете себя разбитыми? Не знаете, что делать с растущим напряжением в семье? Забудьте об этих проблемах. Книга знаменитого доктора Эстивилья поможет вам и вашему малышу спать с удовольствием всю ночь! Его метод обучения навыку сна помогает почти в каждом, даже самом запущенном случае, потому что его главный принцип — действовать с любовью к своему ребенку.

УДК 616.8-053.2
ББК 57.3

ISBN 978-5-699-85715-9

© Гоманенко С.В., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ РЕЦЕНЗЕНТА

Дорогой читатель!

Воспитание детей — очень трудоемкий, многоаспектный и растянутый во времени процесс. Помимо этого, он должен быть управляемым, поэтому требует от родителей дополнительных знаний и отработанных навыков.

В книге «Как научить ребенка спать» изложена важнейшая информация прикладного характера. Она учит не только пониманию самого процесса, но и — что особенно важно — действию. Метод, благодаря которому вы сможете достичь результата, разъясняется пошагово и поэтому кажется легким и понятным. Это отличительная особенность как метода Эстивиля, так и книги в целом.

Метод доктора Эстивиля объединяет основы медицинских, психологических знаний и знаний в области детской нейрофизиологии. Основы и специфика анатомо-физиологических потребностей и возможностей ребенка перекликаются в нем с потребностями и психологическими особенностями родителей.

С этой точки зрения данный метод как раз разработан, вернее, собран автором для того, чтобы стать



своеобразной «методичкой» для родителей. И это полностью подтверждает тот факт, что процесс воспитания требует от родителей огромного терпения, колоссальной выдержки и постоянства в исполнении: только методичное и регулярное выполнение определенных действий приведет вас к желаемому результату.

Главное достоинство книги – то, что в ней соблюдены основы обучения, четко изложено, что нужно делать, как это делать и для чего.

Воспитание ребенка в целом и отдельных навыков в частности – процесс системный. В нем задействованы все члены семьи, и каждый принимает участие согласно своей социальной роли. Иногда это участие может быть пассивным и состоять лишь из «фонового присутствия», однако этого бывает достаточно, чтобы процесс воспитания стал в несколько раз эффективнее. Формирование любого навыка требует времени, но если у вас в руках эта книга, положительный результат обеспечен в кратчайшие сроки! И я от всей души этого вам желаю.

*Марина Григорьян,
врач-педиатр, психолог-психотерапевт*

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ	13
ПРИВЕТСТВИЕ ОТ ДОКТОРА ЭДУАРДА ЭСТИВИЛЛЯ	14
ВВЕДЕНИЕ	17
МОЙ РЕБЕНОК И САМ НЕ СПИТ, И МНЕ НЕ ДАЕТ. А НАМ НАДО ОТДЫХАТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?	17

часть первая. ОСНОВЫ МЕТОДА ЭСТИВИЛЛЯ

ОБУЧЕНИЕ СНУ И ПРОБЛЕМА ДЕТСКОЙ БЕССОННИЦЫ	23
Последствия детской бессонницы	27
<i>Поведение родителей, которое влияет на отсутствие сна у ребенка</i>	29
Медицинские причины детской бессонницы	30



ЧТО ТАКОЕ НАВЫК И КАК ОН ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ?	
ОТПРАВНАЯ ТОЧКА МЕТОДА ЭСТИВИЛЛЯ	32
Как усваивается навык	37
Ключевой вопрос: что такое навык?	38
Как обучают навыку?	40
<i>Первое правило: создайте ритуалы и ассоциации</i> ..	40
<i>Второе правило: будьте уверены в себе</i>	44
<i>Третье правило: помните про принцип</i> <i>действие-реакция</i>	47
<i>Язык плача</i>	49
<i>Распорядок дня, рекомендуемый с шести месяцев</i> ..	52
Обучение навыку сна шаг за шагом	53
<i>Готовы ли вы к использованию Метода</i>	54
<i>Шаг № 1: начнем с нуля</i>	56
<i>Шаг № 2: что надо сделать перед сном</i>	56
<i>Шаг № 3: Эмоции и навык общения</i>	58
<i>Шаг № 4: учим ребенка спать</i>	60
<i>Таблица пауз для вхождения в спальню</i> <i>ребенка</i>	71
Трудности во время обучения	73
Дневной сон	81
<i>Трудности во время дневного сна</i>	83
Дополнительные возможности для родителей поспать, когда ребенку исполнится три	85
<i>Занятия для хорошего сна</i>	90

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.
НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
КАК ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДА,
ИЛИ ПОЧЕМУ МЫ К ЭТОМУ ПРИШЛИ

БУДЕМ ОСТОРОЖНЫМИ: ПРИСПОСАБЛИВАЕМСЯ	
К РИТМУ РЕБЕНКА	128
Как спит плод	129
Движения плода при беременности	131
<i>Сон новорожденного</i>	137
Биологические часы	140
Последствия бессонницы для детей	
с неправильными навыками	143
Сон новорожденного, или Как помочь ребенку	
изменить биологический ритм	144
<i>Среднее количество часов сна в сутки</i>	146
Рекомендации по сочетанию кормлений и сна	146
<i>Нет мониторам!</i>	147
ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА МЕТОДА ЭСТИВИЛЛЯ,	
КОТОРЫЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ С ПЕРВОГО ДНЯ ЖИЗНИ	148
Правило № 1	148

Правило № 2	150
Правило № 3	151
Правило № 4	152
Золотое правило для мамы	153
Важность сосательного рефлекса	154

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.
НАРУШЕНИЯ СНА: КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ
И КАК ИХ ЛЕЧИТЬ

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПАРАСОМНИИ	159
Сомнамбулизм	160
Страхи	163
Типы страха	168
Сомнилокия (разговоры во сне)	173
Бруксизм (скрип зубами)	174
Ритмические движения во время сна (непроизвольные раскачивания)	175
БОЛЕЕ РЕДКИЕ ПАРАСОМНИИ	177
Пробуждение в смятении	177
Испуги при засыпании	178
Ночные судороги	178



Сонный паралич	179
Аномальный ночной глотательный рефлекс	179
Желудочно-пищеводный ночной рефлюкс	180
Обильное потоотделение во время сна	181
Спазмы в горле во время сна	181
Храп и апноэ	182
Синдром беспокойных ног	187
Энурез (недержание мочи)	190
Для контроля мочеиспусканий	196

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. СОМНЕНИЯ

ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ	
РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА	201
В особых случаях	207
Когда появляются парасомнии и другие нарушения	211
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	215

БЛАГОДАРНОСТЬ

Всем вам, – родителям и воспитателям, которые применяли и продолжают применять мой метод, чтобы научить спать детей, – спасибо за то, что сделали мой метод лучше.



ПРИВЕТСТВИЕ ОТ ДОКТОРА ЭДУАРДА ЭСТИВИЛЛЯ

Пятнадцать лет назад я впервые опубликовал советы о том, как научить детей спать. Вы, родители, стали называть этот сборник рекомендаций и методов по-своему – «Метод Эстивилля», но должен вам напомнить, что это не мое изобретение. Все это время я как ученый, просто демонстрировал и пропагандировал простыми понятными словами знания нейробиологов, психологов, педиатров и специалистов по медицине сна, полученные за последние сорок лет.

С большим удовлетворением должен отметить, что эти методы принесли пользу более чем трем миллионам родителей и воспитателей по всему миру.

Благодаря достижениям науки сегодня мы знаем еще больше и можем привить детям навык хорошего сна. Поэтому я еще раз публикую в этой книге медицинские рекомендации, которые помогут родителям и воспитателям еще лучше разбираться в тонкостях детского сна.

Все, о чем я пишу ниже, подтверждено мировым научным сообществом. Американская академия патологий сна, Американская педиатрическая академия и Испанская ассоциация сна дают те же рекомендации.

Для родителей, которые захотят получить более подробную информацию, я публикую библиографическую справку о наиболее важных статьях по этой теме в конце книги.

Здесь речь идет не о догмах, а о тех советах, которые необходимы, чтобы научить ребенка навыку сна, и которые получены в результате научных исследований. Применять их или нет — это ваш личный выбор. **Моя цель** — сориентировать родителей, которые решили следовать моему методу.

Научить ребенка спать непросто. Мой клинический опыт с более чем тремя тысячами пациентов, исследования, о которых я скажу позже, отзывы родителей и педиатров, применявших Метод, говорят о том, что если Метод изучают, а потом ему строго следуют, он работает. «Строго» значит «скрупулезно», «дотошно», не забывая ни одного правила.

Родители, если вы решили следовать этому Методу, помните, что его должны придерживаться все, кто имеет отношение к воспитанию вашего ребенка: мамы, папы, бабушки, дедушки, няни и т. д. ☆