

Серия «Спи, раз-два-три!»

ИРИНА БАУЭР

ЗДОРОВЫЙ СОН С РОЖДЕНИЯ

Ростов-на-Дону



2025

УДК 616-053.2

ББК 53.5

КТК 361

Б29

Бауэр, Ирина.

Б29 Здоровый сон с рождения / Ирина Бауэр. — Ростов н/Д : Феникс, 2025. — 245 с. — (Спи, раз-два-три!).

ISBN 978-5-222-38679-8

Если у вас в руках эта книга, вполне возможно, вы уже столкнулись с проблемой плохого сна у ребенка, а значит, и всей семьи; или очень тревожитесь по этому поводу и хотите избежать трудностей. Издание подробно рассказывает о том, какие правила нужно соблюдать, чтобы малыш спал хорошо с рождения. И о том, что делать, если ребенок уже спит плохо. Информация актуальна для детей до трех лет! Вы узнаете о самых частых ошибках в организации режима дня и больше никогда их не допустите! Автор также подсказывает, как сохранить сон ребенка в особых случаях: во время поездок, болезней и адаптации к детскому саду.

УДК 616-053.2

ББК 53.5

ISBN 978-5-222-38679-8

© Бауэр И., текст, 2024

© ООО «Феникс», оформление, 2024

© В книге использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сон ребенка — это не только сон!

Эта фраза стала девизом нашего проекта «Дрёмушка» и отражает всю его суть.

Если малыш плохо спит, он плохо себя чувствует, а родители не живут, а выживают, стараясь всеми силами обеспечить ребенку сон.

Как можно с удовольствием заниматься грудничковым плаванием или ходить на развивашки, строить карьеру или наслаждаться отдыхом, если единственное, чего ты хочешь, — просто поспать хотя бы пару часов?

Сон — это базовая, витальная потребность человека: маленького и большого. И если она не удовлетворена, то все остальное теряет смысл.

Открывая эту книгу, вы открываете себе дверь в спокойное и счастливое материнство: вы наладите сон своему малышу, выспитесь сами и сможете наконец насладиться декретом!

Здесь — концентрат шести лет работы центра детского сна «Дрёмушка». С помощью описанных в этой книге алгоритмов и приемов мы улучшили сон более чем 2000 семей!

Я надеюсь, совсем скоро и ваш малыш начнет спать хорошо.

Если у вас будут возникать вопросы по ходу изучения материала, с радостью отвечу вам в «Телеграме» <https://t.me/dreemushk> или «ВКонтакте» https://vk.com/dreemushka_irina, а также на сайте: <http://dreemushka.com>.

ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ СОН?¹

Из дневника уставшей мамы:

«У моего ребенка ужасный характер: он постоянно капризничает, плохо ест, не хочет заниматься. Ну и конечно, он никогда не хочет спать!»

Проблема курицы и яйца: что есть следствие чего? Дурной характер порождает нежелание идти спать или плохой сон порождает ужасный характер?

Все исследователи детского сна единодушны в своем мнении: ребенок, который не высыпается, более капризен, чем тот, который не имеет проблем со сном.

Абсолютно все семьи, которые работали с нами, отмечали, что вместе с хорошим сном к их ребенку вернулось хорошее настроение, аппетит и жажда познания мира.

А теперь подробнее.

Что дает сон ребенку?

- Развитие и рост всего организма, мозга в том числе.
- Развитие памяти и внимания.
- Восстановление сил, накопление энергии.
- Психологическую защиту и хорошее настроение.
- Укрепление иммунитета.
- Общую безопасность организма.

А теперь перечитайте пункты, добавляя к каждому «не». И вы поймете, что происходит с малышом, когда он плохо спит.

Вы все еще хотите подождать, пока проблема со сном решится сама собой?

Впрочем, раз вы читаете эту книгу, то уже приняли верное решение.

¹ *Tham E. K. Infant sleep and its relation with cognition and growth: a narrative review / E. K. Tham, N. Schneider, B. F. Broekman // Nature and Science of Sleep. — 2017. — № 9. — P. 135–149.*

КОГДА ДЕТИ НАЧИНАЮТ СПАТЬ?

Из дневника уставшей мамы:

«Бабушка говорит, что в годик дочка начнет спать. Главное, дотерпеть! Вот только — правда ли?»

Хорошие новости: даже если ничего не делать со сном, ребенок рано или поздно начнет спать «по-человечески».

И произойдет это намного раньше его совершеннолетия.

Как правило, к трем годам проблемы со сном решаются «сами собой».

«Сами собой» — это означает, что родителям надоедает качать 15-килограммовое чадо, мама решает свернуть ГВ, стоматолог жестко рекомендует избавиться от бутылочки.

И — о чудо — ребенок начинает спать.

Но бабушки-то часто обещают другое: вот исполнится годик, вот пройдет месяц, вот начнет ползать...

Улучшится ли сон после достижения этих волшебных рубежей?

Без вашего активного участия — вряд ли.

Если малыш уже плохо спит, а родители не делают ничего, чтобы это изменить, чуда не произойдет.

Что же нужно сделать?

Прежде всего, обеспечить ребенку условия для здорового сна.

А именно:

- время бодрствования по возрасту;
- активность во время бодрствования;
- эффективное расслабление перед сном — мостик;
- работающий ритуал;
- комфортные внешние условия — темноту/тишину/прохладу во время сна;
- ослабить или убрать ассоциации на засыпание.

Все просто! Но все работает только в системе.

В последующих главах мы разберем каждый элемент этой системы на винтики!

ЗАЧЕМ СОН РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА?¹

Из дневника уставшей мамы:

«Когда я думала о материнстве, я мечтала, как буду развивать своего ребенка: музыка, языки, Монтессори. Теперь я мечтаю только о том, чтобы поспать».

Родители — существа святые. Ради своего малыша мы готовы на все: не есть по полсутки, не ходить в туалет, даже когда очень хочется, держать у груди часами напролет и не спать неделями, месяцами и даже годами.

Все — ради того, чтобы крохотному существу было комфортно!

«Но это же нормально!» — скажете вы.

Нормально. До определенного момента. Пока не начнет кружиться голова от голода и бессонницы, пока доктор под угрозой операции не запретит вам качать 10-килограммового ребенка часами или пока ваш муж, измученный бессонницей, не уснет за рулем на светофоре по дороге в офис.

Каждый здоровый ребенок способен хорошо спать! И его родители тоже.

Нет смысла приносить свое здоровье, физическое и психическое, свою жизнь в жертву плохому сну.

Ваш ребенок это не оценит, поверьте! Потому что ваша жертва не решит его проблему: он будет продолжать плохо спать, даже если его качают и кормят беспрерывно.

В качестве показательных примеров последствий депривации сна у взрослых можно привести пару исследований из великого множества.

¹ *Baglioni C.* Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies / C. Baglioni, G. Battagliese, B. Feige [et al.] // *Journal of Affective Disorders.* — 2011. — № 135. — P. 10–19.

Laugsand L.E. Insomnia symptoms and risk for unintentional fatal injuries — the HUNT Study / L.E. Laugsand, L.B. Strand, L.J. Vatten [et al.] // *Sleep.* — 2014. — Vol. 37 (№ 11). — P. 1777–1786.

Одно из них говорит о том, что у людей, страдающих бессонницей, депрессия развивается в 2 раза чаще, чем у тех, кто хорошо спит.

Второе — о том, что частота смертельных травм в результате несчастных случаев возрастала у людей с бессонницей на 8%. А вероятность попадания в дорожно-транспортное происшествие увеличивалась на 11% при частых ночных пробуждениях и на 34% при трудностях засыпания.

Какие проблемы чаще всего обозначают мамы, которые обращаются к нам в центр для коррекции сна ребенка?¹

На первом месте — раздражительность и плохое настроение. По отношению к ребенку, себе, мужу. Затем — ухудшение отношений с мужем или партнером, ухудшение отношений со старшими детьми в семье. Сложности со здоровьем, отсутствие аппетита, лишний вес. Отсутствие сил и времени на занятия любимым хобби, саморазвитием.

Узнали себя?

У нас хорошие новости! После работы над сном ребенка большинство этих проблем решаются или становятся менее критичными!

В анкете обратной связи те же мамы отметили улучшение по всем своим болевым точкам.

ВЫСЫПАЕТСЯ ЛИ МОЙ МАЛЫШ?

Из дневника уставшей мамы:

«Мне все время кажется, что он не выспался. Почему он зевает, хотя только что проснулся? Почему становится плаксивым, когда до сна еще далеко? Или это нормально?»

На первый взгляд кажется, что хороший или плохой сон ребенка — это субъективные понятия.

¹ На основании анализа 1000 анкет клиентов центра поведенческой коррекции сна «Дрёмушка». Мы не претендуем на то, чтобы называть этот анализ исследованием, однако выводы показались нам интересными, чтобы вы могли с ними ознакомиться.

Одна мама дает ребенку восьми месяцев грудь 10 раз ночью и считает это нормой и говорит всем, что малыш спит хорошо. Все потому, что у них совместный сон, и никто из этой пары просто не просыпается до конца во время таких кормлений.

Другая мама кормит трехмесячного малыша три раза и еще три раза встает его качать. Она считает, что ее малыш спит плохо.

Есть ли какие-то объективные критерии оценки качества детского сна?

Как понять: ваш ребенок действительно плохо спит или вы преувеличиваете?

А может, вам только кажется, что ваш малыш спит хорошо?

Давайте разберемся!

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

Для ответов вам понадобится таблица «Нормы сна и бодрствования» со с. 62.

1. Мой малыш постоянно плачет во время засыпания и пробуждения. _____
2. Он часто капризный без причины. _____
3. У нас частые ночные пробуждения. _____
4. Мой ребенок спит ночью меньше 10 часов, но просыпается пару раз только покушать. _____
5. Время бодрствования ребенка превышает возрастное. _____
6. Суточное количество сна ребенка намного меньше возрастной нормы. _____
7. Ребенок может спать хорошо и долго, но раз в несколько дней. _____
8. У малыша в основном хорошее настроение. _____
9. У нас частые ночные пробуждения, но во время них малыш до конца не просыпается, потому что сразу получает желаемую ассоциацию. _____

Результат:

Если вы ответили «да» на вопросы 4, 5, 6, 8, 9, с большой вероятностью ваш малыш высыпается.

Помните о том, что время бодрствования и суммарное количество сна могут быть очень индивидуальными! И главный критерий здесь — самочувствие ребенка.

Если же вы ответили «да» на вопросы 1, 2, 3, 5, 6, 7, вашему малышу действительно не хватает сна.

И это повод для того, чтобы начать менять ситуацию. И эффективный инструмент для этого вы сейчас держите в своих руках.

«ВЫ СБЕРЕГЛИ МОИ НЕРВЫ!»

Вероника искренне считала, что ее ребенок очень плохо спит, и сильно переживала по этому поводу. «Он спит днем пять раз по полчаса! Разве это нормально? Ночью мне приходится будить его на кормления — наверняка, он не может проснуться оттого, что сильно переутомился днем», — такие вопросы по поводу своего трехмесячного сына она задавала консультанту.

При детальном анализе картины сна и самочувствия ребенка стало понятно, что у малыша нет недосыпа и накопленной усталости, он отлично набирает вес, развивается по нормам и очень жизнерадостен во время бодрствования.

А короткие сны — вариант нормы для этого возраста, особенно если у ребенка хорошая длинная ночь без частых ночных пробуждений. И по большому счету, даже корректировать тут нечего!

Выслушав мнение профессионала, Вероника выдохнула: «Вы сэкономили мои нервы! Теперь я расслабилась и просто наслаждаюсь своим ребенком!»

ФОРМУЛА ХОРОШЕГО СНА

Из дневника уставшей мамы:

«Может, есть какое-то верное средство, чтобы ребенок начал спать? Трава, таблетки, заговор. Надо выяснить на форумах».

Скорее всего, первое, что вы услышите от окружающих в ответ на свои жалобы, что ребенок плохо спит, — рекомендация какого-то «волшебного» сиропа, бабушки-знахарки или валерьянки.

Мы призываем вас не лечить малыша «травками», «сиропчиками» и «у костоправов» без рекомендаций врача!

Вместо этого изучите и применяйте нашу формулу хорошего сна.

$$\mathbf{АБ + СБ — АЗ = ХС}$$

АБ — активное бодрствование

СБ — спокойное бодрствование

АЗ — ассоциации на засыпание

ХС — хороший сон

Именно так выглядит стратегия по улучшению сна вашего ребенка.

А теперь подробности.

Хороший сон начинается с качественного времени бодрствования (ВБ).

Ребенок, который не устал, спать будет плохо.

Ребенок, который устал слишком сильно, переутомился, тоже будет плохо спать.

Чтобы малыш мог легко уснуть, ему нужно расслабиться перед сном. Спокойное бодрствование (СБ) перед засыпанием — жизненная необходимость для человека, а особенно для маленького.

Представьте: вы танцуете рок-н-ролл, все в огнях, громкая музыка, и тут кто-то выключает свет и велит вам немедленно лечь и уснуть.

Примерно так чувствует себя ребенок, которому не организовали перед сном спокойное бодрствование.

Ассоциации на засыпание (АЗ) — то, без чего малыш не может погрузиться в сон. Чаще всего они сильно мешают хорошему сну ребенка: малыш не может уснуть и продолжить сон без качаний, груди, смеси, пустышки, компота... Список этот может быть бесконечным.

Но есть и те дети, которые засыпают на груди, на бутылочке, с пустышкой, но отлично при этом спят.

А еще есть ассоциации-помощники для хорошего сна.

И один из способов улучшить сон ребенка — заменить неудобную для родителей АЗ на другую, которая комфортна для всех.

Об этом мы с вами будем говорить подробно в разделах, посвященных ассоциациям и самостоятельному засыпанию (СЗ).

На протяжении всей книги мы будем возвращаться к нашей формуле, чтобы подробно рассматривать ее составляющие. А к концу книги вы будете уверенно подставлять свои значения в эту формулу, чтобы день за днем получать в качестве результата хороший сон.

РАЗДЕЛ 1. С чего начинается сон?

Физиология сна

СТРУКТУРА СНА¹

Из дневника уставшей мамы:

«В интернете все пишут про какие-то циклы и фазы сна. Как во всем этом разобраться, если мне даже постель некогда?»

Читаем самое главное о тех самых циклах и фазах сна. То, без чего вы не сможете наладить сон малыша.

Для начала: цикл сна и фаза сна — это не синонимы.

Сон состоит из повторяющихся циклов. Каждый цикл — последовательная совокупность фаз сна.

У здоровых взрослых людей за ночь сменяется четыре-шесть циклов сна продолжительностью около 1 часа 30 минут. Но эта величина непостоянная, она может варьироваться даже в пределах одной ночи.

Сон новорожденного, сон младенца и сон взрослого — неодинаковы по структуре. Мы все спим по-разному!

Если вкратце: чем младше человек, тем больше у него быстрого сна.

Быстрый сон (REM-фаза, БДГ-фаза) характеризуется повышенной активностью головного мозга. Если малыш уснул, а вы видите, как движутся его глазные яблоки, он как раз проходит фазу быстрого сна.

У этой фазы сна очень важный функционал: «перезагрузка» мозга, обработка информации и эмоциональное восстановление.

¹ Борбели А. Тайна сна / А. Борбели; пер. В. М. Ковальзона. — М.: Знание, 1989. — 192 с.

Ковальзон В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование — сон» / В. М. Ковальзон. — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2011. — 239 с.

Теперь вы понимаете, почему у младенцев много быстрого сна? Они только-только начинают познавать мир, их мозг сталкивается с огромным количеством новой информации. С возрастом нового в жизни ребенка становится все меньше, и вот тут на сцену выходит медленный сон.

Медленный сон — nonREM-фаза. В эту фазу ребенка, да и взрослого, очень сложно разбудить, тело полностью расслаблено, дыхание замедлено.

Если у вас, например, есть трудности с перекладыванием ребенка в кроватку с рук, стоит дождаться фазы медленного сна, тогда малыш не проснется.

Как понять, что наступила nonREM-фаза?

Поднимите ручку ребенка, отпустите ее. Если она упала плавно, малыш не шелохнулся, он в фазе медленного сна. Если ручка задергалась, ребенок забеспокоился, он еще в быстром сне.

Медленный сон отвечает за физиологический отдых, регенерацию тканей и работу иммунитета.

Когда nonREM-фаза завершается, возникает «проверочное» пробуждение и начинается новый цикл сна.

Эти микропробуждения между циклами сна нужны для того, чтобы мозг смог просканировать обстановку:

Я сплю в тех же условиях, в которых засыпал?

Отлично! Я в безопасности, можно спать дальше!

Я сплю не там, где уснул?

Что-то идет не так! Нужно окончательно проснуться и забить тревогу!

Младенцы просыпаются и начинают кричать, даже если спят в абсолютной безопасности, с нашей точки зрения. Просто потому, что уснули они на руках у мамы, с пустышкой во рту, под какие-то звуки, а, проснувшись между циклами сна, нашли себя в совершенно другой обстановке.

Именно здесь корни тех самых 30-минутных дневных снов и частых ночных пробуждений. Ведь цикл сна у ребенка в среднем

длится 30–40 минут. Только к двум годам длина цикла становится такой же, как у взрослых, — около 1 часа 30 минут.

Хотите продлить сон младенца? Верните ему те условия, в которых он засыпал.

Вот и приходится маме всю ночь подскакивать к малышу, чтобы воссоздать ему условия засыпания.

Логика подсказывает: чтобы ребенок не просыпался в тревоге между циклами сна, нужно укладывать его спать в тех условиях, в которых он будет спать.

Это базис теории самостоятельного засыпания, о которой мы будем говорить чуть позже.

ЖЕЛЕЗО, КАЛЬЦИЙ И ВИТАМИН D

Из дневника уставшей мамы:

«Постоянно забываю утром давать этот витамин D. Поставлю на пеленальный столик и начну давать вечером, когда одеваю на сон. Точно не забуду!»

Давать витамин D перед ночным сном — фатальная ошибка. Раз за разом мы пожинаем плоды этого родительского усердия в виде трехчасовых гуляний ночью, укладываний с истерикой и пробуждениями каждый час.

Витамин D, по сути, гормональное вещество. Он обладает свойствами стероидных гормонов. Поэтому при его приеме ощущается прилив сил и энергии.

Отсюда вывод — принимаем препарат только с утра!

Нельзя совсем отказаться от приема витамина D или подбирать дозу на свое усмотрение.

Недостаток витамина D (так же как и его избыток) приводит к нарушению сна, его продолжительности, глубины и непрерывности. Эти данные подтверждены исследованиями на людях 20–45 лет¹.

¹ Алексеева Н. С. Взаимосвязь витамина D и нарушений сна при метаболическом синдроме / Н. С. Алексеева // Врач. — 2017. — № 9. — С. 61–63.

К слову, при дефиците витамина D у мамы во время беременности нарушается сон. Это приводит к неправильному формированию ритма «сон — бодрствование» у еще не родившегося малыша.

У всех наших клиентов перед началом работы мы обязательно уточняем, принимает ли малыш витамин D, сколько и когда.

И в некоторых случаях достаточно скорректировать этот момент, чтобы улучшить сон ребенка.

Кальций — важнейший элемент для хорошего сна.

Дефицит кальция приводит к повышенному мышечному тону и судорогам, проявляется повышенной нервной возбудимостью, аллергическими реакциями, нарушениям сна, капризами, беспокойством.

Как понять, что ребенок не спит по причине дефицита кальция?

Педиатры говорят о трех пиковых периодах возможного дефицита кальция: 6 месяцев — 1,5 года; 4–7 лет; подростковый возраст.

Что должно насторожить?

- Аллергия у малыша.
- Отказ от прикорма.
- Ребенок кушает коровье или козье молоко вместо смеси (в молоке есть фосфор, который «цепляется» к кальцию и выводится из детского организма).
- У малыша лезут сразу несколько зубов.
- Сон ухудшился резко — на ровном месте.

Если один или несколько пунктов относятся к вашему ребенку, есть смысл проконсультироваться у врача о приеме кальция.

При плохом сне с рождения мы всегда уточняем у родителей показатели анализов крови.

Малышу может мешать спать *железодефицитная анемия (ЖДА)*.

Если она есть, то мы наблюдаем беспокойный сон в первые 5–6 часов ночи, только к утру ребенок начинает спать крепче¹. Нередко

¹ Peirano P. Iron-deficiency anemia is associated with altered characteristics of sleep spindles in NREM sleep in infancy / P. Peirano, C. Algarin, M. Garrido [et al.] // Neurochemical Research. — 2007. — Vol. 32 (№ 10). — P. 1665–1672.

при ЖДА встречается синдром беспокойных ног, когда неприятные ощущения в ногах заставляют ребенка постоянно ими двигать.

Если вы никогда не сдавали анализ крови, а ребенок:

- плохо спит,
- не ест прикорм,
- мало весит,
- постоянно плачет и хочет быть на ручках,
- не держит время бодрствования по возрасту,
- имеет сухую кожу и ломкие волосы, —

пора сходить в лабораторию и к врачу. Особенно, если у вас была анемия в беременность.

Очень важно перед началом работы со сном убедиться, что ребенку не мешают спать патологические состояния организма, дефициты микроэлементов и витаминов.

Иначе все ваши попытки настроить режим и обучить самостоятельному засыпанию будут тщетными.

Педиатр, невролог или семейный врач должны стать вашими союзниками и правой рукой. Если вам просто прописывают глицин и ромашку, приговаривая «все дети не спят», поищите другого врача! Который либо найдет причину плохого сна, либо скажет, что со здоровьем все в порядке и вам нужно заняться поведенческой коррекцией нарушений сна.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОН

Из дневника уставшей мамы:

«Может, мой ребенок не спит, потому что он болен?»

Все родители неспящих детей задаются этим вопросом. И это правильный вопрос.

Очень важно пройти обследования и услышать компетентные мнения специалистов о здоровье своего ребенка.

На что нужно обратить внимание врача?

- Ребенок недоношен, были сложные роды, пребывание в реанимации и т. д.

- Малыш храпит во сне, у него есть остановки дыхания, он спит в вычурных позах и сильно потеет. Бывают носовые кровотечения и вялость. Такое состояние может быть признаком апноэ.
- Ребенок очень беспокойно засыпает, активно двигая ногами. При пробуждении в первой половине ночи засыпает тоже с активными движениями ног. Ноги порой двигаются даже во сне. Так может проявляться синдром беспокойных ног.
- Малыш ритмично, но сильно бьется головой о борта кровати или матрас при засыпании.
- Ребенок скрипит зубами во сне. О, нет, это вовсе не глисты! Бруксизм может проявляться по разным причинам.
- Малыш ходит во сне или много и часто разговаривает.
- Ребенок чешется днем и даже во сне.

Если врач увидит какую-то проблему, которая мешает ребенку хорошо спать, вы сэкономите нервы и силы на безуспешном выстраивании режима и обучении самостоятельному засыпанию.

Если же доктор скажет, что малыш полностью здоров, это значит, что его сон можно исправить методами поведенческой коррекции. А диагноз «здоров» даст вам уверенность в своих действиях при работе со сном.

МЕЛАТОНИН¹

Из дневника уставшей мамы:

«По телевизору рекламируют мелатонин для хорошего сна. Может, дать сыну?»

Если когда-нибудь такая мысль придет вам в голову, гоните ее прочь! Мелатонин — это гормон, который регулирует циркадные ритмы. Нормальная выработка мелатонина обеспечивает организму легкое засыпание и глубокий сон.

¹ Ковальзон В.М. Мелатонин — без чудес / В.М. Ковальзон // Природа. — 2004. — № 2. — С. 12–19.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Зачем ребенку сон?	4
Когда дети начинают спать?	5
Зачем сон родителям ребенка?	6
Высыпается ли мой малыш?	7
Формула хорошего сна	10
Раздел 1. С чего начинается сон? Физиология сна	12
Структура сна	12
Железо, кальций и витамин D	14
Заболевания, влияющие на сон	16
Мелатонин	17
Циркадный и гомеостатический ритмы	19
«Окно в сон»	21
Раздел 2. Что влияет на сон?	26
Условия сна	26
Темперамент ребенка	33
Границы дозволенного	37
Плач и сон	39
Мамин ресурс	41
Скачки роста	44
Время бодрствования	48
Подготовка ко сну	50
Сон и еда	53
Раздел 3. Нормы сна	61
Раздел 4. Особенности сна ребенка в разном возрасте	65
Сон малыша с рождения до 3 месяцев	65
Сон малыша в 4–5 месяцев	84
Сон малыша в 6–8 месяцев	96
Сон малыша в 9–11 месяцев	106
Сон малыша в 12–15 месяцев	113
Сон малыша в 16–18 месяцев	121
Сон малыша в 19–24 месяца	129
Сон малыша в 25–36 месяцев	134

Раздел 5. Режим и ритм дня	143
Раздел 6. Проблемы режима	154
Хроническое переутомление.....	154
Перегул и недогул.....	155
Долгие укладывания.....	159
Плач перед сном.....	161
Короткие сны.....	165
Длинный дневной сон.....	170
Сброс снов.....	171
Ночные гуляния.....	176
Перепутал день и ночь.....	177
Ранний подъем.....	179
Поздний отбой.....	183
Если сбился режим.....	186
Как понять, что режим правильный?.....	187
Частые ночные пробуждения.....	188
Почему ребенок плохо спит при идеальном режиме?.....	191
Раздел 7. Ассоциации на засыпание	193
Что такое ассоциации на засыпание и почему они мешают спать?.....	193
Правильные и неправильные ассоциации на засыпание.....	195
Как обойтись без обучения самостоятельному засыпанию?.....	199
Ослабление ассоциаций.....	200
Раздел 8. Самостоятельное засыпание	207
Зачем учить самостоятельному засыпанию?.....	207
В каком возрасте можно начинать обучение самостоятельному засыпанию?.....	208
Методики обучения самостоятельному засыпанию.....	212
Безопасность методик обучения самостоятельному засыпанию.....	217
Плач и обучение самостоятельному засыпанию.....	219
Грудное вскармливание и самостоятельное засыпание.....	221
Раздел 9. Особые ситуации	224
Когда в семье опять малыш.....	224
Сон близнецов.....	227
Сон и болезнь.....	229
Сон в поездках и гостях.....	231
Адаптация к режиму детского сада.....	236
Заключение. Почему не спит малыш?	239

Популярное издание

0+

Ирина Бауэр

ЗДОРОВЫЙ СОН С РОЖДЕНИЯ

Ответственный редактор	<i>Юлия Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Светлана Верескун</i>
Компьютерная верстка:	<i>Анна Алейникова</i>
Корректор	<i>Юлия Пацула</i>

- RU** **Здоровый сон с рождения.** Формат: 70×90/16. Тираж 2 500 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 11.2024. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография» филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ». Юридический адрес: 124498, Россия, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Старое Крюково, г. Зеленоград, пр-кт Георгиевский, д. 5, помещ. 8/1Т. Фактический адрес: 432980, Россия, Ульяновская обл., г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.
- KZ** **Туғаннан бастап сау ұйқы.** Форматы: 70×90/16. Таралымы 2 500. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 11.2024. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «Первая Образцовая типография» АҚ, «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ» филиалы. Заңды мекенжайы: 124498, Ресей, Мәскеу Қ., Старое Крюково ішкі қалалық муниципалды округы, Зеленоград қ., Георгиевский даңғылы, 5 үй, 8/1Т үй-жай. Нақты мекенжайы: 610033, Ресей, Ульяновск облысы, Ульяновск қ., Гончаров к-сі, 14.
- BY** **Здаровы сон з нараджэння.** Фармат: 70×90/16. Тыраж 2 500. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Феникс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растоўская вобл., г. Растоў-на-Доне, вул. Варфаломеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 11.2024. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў АТ «Первая Образцовая типография» філіял «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
Юрыдычны адрас: 124498, Расія, г. Масква, вн. цёр. г. муніцыпальная акруга Старое Крюкава, г. Зеленаград, пр-кт Георгіеўскі, д. 5, памяш. 8/1т. Фактычны адрас: 432980, Расія, Ульянаўская вобл., г. Ульянаўск, вул. Ганчарова, 14.

ФЕНИКС ХОРОШИЕ КНИГИ

ОПЫТ



32 года
создаём книги

ЭКСПЕРТИЗА

мы знаем о книгах всё



200 000 000
экземпляров наших книг
читают по всему миру

В ТРЕНДЕ

«Феникс» всегда на волне
ваших ожиданий



свыше 700
книжных новинок
мы выпускаем ежегодно

ЗНАНИЯ

весь опыт наших авторов
воплотился в книгах издательства



- Учебная литература
- Книги для профессионалов
- Прикладная литература
- Психология и саморазвитие
- Литература для родителей и детей
- Книги для дома, досуга, хобби

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

книги для хороших людей



- Классическая литература
- Интеллектуальная проза
- Книги для подростков
- Детская художественная литература

КАЧЕСТВО

все книги издательства
соответствуют ГОСТам



- Нам важна ваша
безопасность!

www.phoenixrostov.ru



ХОРОШАЯ РАБОТА



- Мы предлагаем стабильный доход
- от реализации книг нашего издательства.

**344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону,
ул. Варфоломеева, 150
(863) 261-89-53**



- Вы писатель или художник?
- Присылайте свои работы к нам в издательство.
- Отдел редакции: idea@fenixrostov.ru



- Вы блогер и жить не можете без книг? Вы все время
- о них пишете? Мы предоставим Вам возможность
- писать об интересных проектах издательства!
- Отдел маркетинга: blogger@fenixrostov.ru

www.phoenixrostov.ru