

УДК 159.963.22:159.922.736.2

ББК 88.282-8:88.412

K26

Переводчик Мария Жукова

Редактор Анастасия Маркелова

Карп Х.

K26 Детский сон. Простые решения для родителей / Харви Карп; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 452 с.

ISBN 978-5-91671-568-2

Сон — важнейшее условие правильного развития ребенка. Однако похвастаться идеальным сном своего малыша могут единицы. Известный во всем мире педиатр, доктор Харви Карп готов помочь вам решить проблемы со сном всего лишь за неделю. И это самая хорошая новость из всех возможных! На каждый важный период развития, от рождения до пяти лет, у доктора есть простые и при этом удивительно эффективные советы, сочетающие мудрость древних с новейшими достижениями науки. Эта книга — бесценное руководство для тех, кто хочет решить проблемы со сном быстро и без лишних усилий; для всех, кто хочет видеть своего малыша самым счастливым на свете.

УДК 159.963.22:159.922.736.2

ББК 88.282-8:88.412

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 mylib@alpina.ru.

© The Happiest Baby, Inc., 2004, 2008

© Иллюстрации, Margeaux Lucas, 2008

Book design by Virginia Norey

Published by arrangement with William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

ISBN 978-5-91671-568-2 (рус.)

ISBN 978-0-553-80521-5 (англ.)

Содержание

<i>Благодарности</i>	9
<i>Введение</i>	13

Глава 1 Наука сна: погрузимся в глубины	19
---	----

ЧАСТЬ I

Сладкий сон у самых маленьких: от рождения до трех месяцев

Глава 2 Самое начало: подготовка к безопасному и спокойному сну.....	49
Глава 3 Как помочь малышу уснуть: от рождения до трех месяцев.....	83
Глава 4 Как продлить сон вашего малыша — и ваш: от рождения до трех месяцев	133
Глава 5 Часто задаваемые вопросы про детский сон: от рождения до трех месяцев	157

ЧАСТЬ II

Обходим проблемы со сном у младенцев: от трех месяцев до года

Глава 6 «Здравствуй, мир!» Ваш малыш пробуждается к жизни: от трех месяцев до года	165
---	-----

Глава 7	Как помочь малышу уснуть: от трех месяцев до года	185
Глава 8	Как помочь малышу спать не просыпаясь: от трех месяцев до года	211
Глава 9	Часто задаваемые вопросы про детский сон: от трех месяцев до года.....	251

ЧАСТЬ III

Решение проблем со сном у детей в возрасте от года до пяти лет

Глава 10	«На старт, внимание... марш!» Добро пожаловать в безумную жизнь маленьких детей: от года до пяти лет.....	259
Глава 11	Как усмирить маленький ураган перед сном: от года до пяти лет.....	295
Глава 12	Как помочь ребенку спать всю ночь: от года до пяти лет.....	333
Глава 13	Часто задаваемые вопросы про детский сон: от года до пяти лет.....	371

ЧАСТЬ IV

Способы наладить дневной сон и поведение в особых ситуациях

Глава 14	Как предотвратить проблемы с дневным сном.....	381
Глава 15	Тревожные сигналы и особые ситуации	399
<i>Приложение</i>		425
<i>Примерные графики сна</i>		427
<i>Глоссарий.....</i>		429

<i>Библиография</i>	<i>437</i>
<i>Интернет-ресурсы.....</i>	<i>447</i>
<i>Об авторе.....</i>	<i>451</i>