



M A M A O N L I N E

МАРИЯ АЛЕШКИНА

ЗАСЫПАЙ, МАЛЫШ!

⑨ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ
И СПОКОЙНОМУ СНУ РЕБЕНКА

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 613.95
ББК 51.28
А49

Алешкина, Мария.

А49 Засыпай, малыш! 9 шагов к здоровому и спокойному сну ребенка / Мария Алешкина. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. — (Мама online. Книги для современных родителей).

ISBN 978-5-04-206591-0

Сон малыша — основа его здоровья и гармоничного развития. В своей книге психолог, консультант по детскому сну и основатель «Школы Материнства» Мария Алешкина рассказывает, как за 9 простых шагов выстроить правильный режим сна ребенка от рождения до 5 лет. Рекомендации, основанные на практическом опыте и научных исследованиях, будут полезны как родителям младенцев, так и тем, кто уже столкнулся с проблемами сна у подросших малышей.

УДК 613.95
ББК 51.28

ISBN 978-5-04-206591-0

© Мария Алешкина, текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Из этой книги вы узнаете:

- как укладывать малыша без слез и капризов
- как организовать сон на прогулке
- как выявить признаки усталости ребенка
- как сделать дневной сон продолжительным
- как состояние мамы влияет на детский сон

Содержание

Вступление.....	11
Путеводитель ПО КНИГЕ	19

Шаг 1

ГОТОВИМ ИДЕАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА

Глава 1. ДЕТСКАЯ КОМНАТА.....	27
Глава 2. МЕСТО ДЛЯ СНА	36
Глава 3. АКСЕССУАРЫ И ОДЕЖДА ДЛЯ СНА	47
Глава 4. СОН НА ПРОГУЛКЕ	55
Глава 5. БЕЗОПАСНОСТЬ СНА	59

Шаг 2

НАСТРАИВАЕМСЯ НА УКЛАДЫВАНИЕ

Глава 1. СПОКОЙНАЯ МАМА – БЕЗОПАСНЫЙ МИР ДЛЯ МАЛЫША	69
--	----

Глава 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ МАМЫ, УХУДШАЮЩИЕ СОН РЕБЕНКА.....	75
---	----

Глава 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ МАМЫ, УХУДШАЮЩИЕ ДЕТСКИЙ СОН	81
--	----

Глава 4. КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ?	88
---	----

Шаг 3

ВЫБИРАЕМ СПОСОБ УКЛАДЫВАНИЯ

Глава 1. СПОСОБЫ УСПОКОЕНИЯ И УКЛАДЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ДО 4 МЕСЯЦЕВ	93
---	----

Глава 2. СПОСОБЫ УСПОКОЕНИЯ И УКЛАДЫВАНИЯ ДЕТЕЙ С 5 МЕСЯЦЕВ	116
--	-----

Шаг 4

СЧИТАЕМ НОРМУ СНА ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Глава 1. НОРМЫ СНА	129
--------------------------	-----

Глава 2. ДНЕВНИК СНА	138
----------------------------	-----

Шаг 5

УБИРАЕМ ПЛАЧ ПЕРЕД СНОМ

Глава 1. ТИПЫ ДЕТСКОГО ПЛАЧА	145
------------------------------------	-----

Глава 2. ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛАЧУТ ПРИ ЗАСЫПАНИИ	151
--	-----

Глава 3. «ОКНО В СОН» И ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ (ПУ)	156
--	-----

Шаг 6

ВЫСТРАИВАЕМ ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Глава 1. АРХИТЕКТУРА ДНЯ.....	165
Глава 2. РЕЖИМ ДНЯ С ДЕТЬМИ ДО 4 МЕСЯЦЕВ.....	180
Глава 3. РЕЖИМ ДНЯ С ДЕТЬМИ ОТ 5 МЕСЯЦЕВ.....	186
Глава 4. РАННЕЕ УКЛАДЫВАНИЕ	191
Глава 5. КАК ПОДСТРОИТЬ СНЫ ПОД БИОРИТМЫ РЕБЕНКА.....	194

Шаг 7

ПРОДЛЕВАЕМ КОРОТКИЕ СНЫ

Глава 1. ПОЧЕМУ СЛУЧАЮТСЯ КОРОТКИЕ СНЫ	203
Глава 2. КАК ПРОДЛИТЬ КОРОТКИЙ СОН	208
Глава 3. ПРОБУЖДЕНИЯ В НОЧИ.....	213

Шаг 8

НЕ БОИМСЯ РЕГРЕССОВ

Глава 1. РЕГРЕССЫ ДЕТСКОГО СНА.....	223
Глава 2. РЕГРЕСС, СВЯЗАННЫЙ СО СКАЧКОМ В РАЗВИТИИ.....	229
Глава 3. СОН ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ РЕБЕНКА	236

Шаг 9
ЗАКРЕПЛЯЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Глава 1. КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С РЕБЕНКОМ, ЧТОБЫ ОН СПАЛ.....	243
Глава 2. ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ.....	251
Глава 3. ЗАБЛУЖДЕНИЯ МАМЫ В РАБОТЕ НАД СНОМ.....	257
Заключение	263