

*Посвящается миллионам прекрасных родителей,
которые мечтают только об одном: немного подольше
поспать. Ваша мечта осуществима.*

The Happiest Baby Guide to Great Sleep



Simple Solutions for Kids
from Birth to 5 Years

HARVEY KARP, m.d.

A stylized, cursive signature logo for William Morrow, consisting of the letters 'w', 'm', and 'c' intertwined.

WILLIAM MORROW

An Imprint of HarperCollinsPublishers

Детский сон



Простые решения
для родителей

ХАРВИ КАРП, доктор медицины

Перевод с английского



Москва
2016

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

Благодарности



*Единственное, что стоит украсть, —
это поцелуй у спящего ребенка.*

— Джо Хоулдсворт

Сон — это, безусловно, то, чем мы занимаемся в одиночестве, но для написания книги нужна шумная команда, состоящая из членов семьи, друзей и коллег, которые дарят вдохновение и поддержку.

Я глубоко благодарен Нине — своей второй половине, жене и лучшему другу. Спасибо тебе, дорогая! Мне трудно выразить, сколько значили для меня твоя неизменная любовь и поддержка, мудрые советы и огромное терпение в те ночи и недели, когда меня не было дома. Ты — моя награда в конце каждого дня, и именно благодаря тебе эта книга увидела свет. (И спасибо тебе, Лекси, за твою любовь и энтузиазм.)

Я никогда не смогу в достаточной мере отблагодарить своих родителей, Софи и Джо, за то, что они дали мне образование, которое, как корабль, несло меня по жизни через все закаты и штормы.

Спасибо вам, мои дорогие друзья Лори Дэвид и Барт Торп, за вашу поддержку и неистощимый пыл, с которым вы делаете этот мир лучше (одно растение и одна планета за раз), и спасибо вам, Майя и Дмитрий Вукчевич, за вашу дружбу.

Привет всем многочисленным кафе Starbucks и Coffee Beans в западной части Лос-Анджелеса, служившим мне кочевым офисом, где звучал белый шум.

Огромная благодарность моей команде, разрабатывающей методику «Самый счастливый младенец»!

Спасибо Нилу Табачнику за настойчивость и хорошие советы, а также Марье Сипке, Шаене Кушман, Келли Ниельсон, Мелиссе Гоулд, Эмили Висе, Раймонду Гарсии и Луизе Титер — за вашу напряженную работу и поддержку нашей важной миссии даже во время моего долгого отсутствия.

А также спасибо тысячам инструкторов, работающих по методу «Самый счастливый младенец» по всей Америке и по всему миру, за вашу веру в мою работу и вашу преданную службу такому большому количеству семей, которым требуется помощь.

Я от всего сердца благодарю и очень ценю невероятно умную и талантливую Лизу Шарки из HarperCollins. Спасибо за вашу дружбу и сочувствие и вашу уверенность в моей работе. И я также отдаю должное вашей невероятной сестре Тине Шарки и ее сыну Чарли Голдштейну! Чарли, твой плач из-за колик, словно зов сирен, позволил мне удачно попасть в компанию твоих невероятных мамы и тети.

Я в долгу и перед всеми остальными членами команды HarperCollins и так же благодарен им, в особенности Эми Бенделл (моему опытному и терпеливому редактору) и Шелби Мейзлик. Вы много поработали для того, чтобы этот проект оказался на стартовой площадке, готовым к запуску.

Спасибо моему талантливому учителю Артуру Пармели и всем другим великим педиатрам и специалистам по сну, у которых я имел честь учиться. И спасибо моим коллегам, с которыми я раз в неделю провожу мозговой штурм: Намхи Ли, Гансу Миллеру, Джону Шуманну и Леону Соунсу, — спасибо вам за любовь к знаниям и неизменное вдохновение.

Мой низкий поклон всем моим друзьям и коллегам, которые так щедро тратили свое время, чтобы прочитать эту книгу