

# Содержание

Глава 1. ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ СПЯТ.....	6
Мир, в котором мы не спим.....	6
Что мешает детям спать .....	16
Глава 2. СОН НОВОРОЖДЕННОГО .....	28
Что такое безопасный сон и как его организовать .....	28
Главные правила сна в первые месяцы жизни.....	44
Глава 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО СНА.....	48
Простые, но важные условия для здорового сна .....	49
Сонные ритуалы.....	60
Сон и кормление .....	64
Глава 4. РЕЖИМЫ СНА .....	73
Раннее укладывание и ранний подъем. Почему это важно и как это организовать? .....	74
Режимы сна и как их выстраивать .....	82
Каждому возрасту свой режим. Таблицы режимов сна по возрастам .....	94
Как уменьшать количество дневных снов .....	97
Глава 5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ЗАСЫПАНИЕ .....	108
О самостоятельном засыпании, стрессе и привязанности .....	108
Глава 6. МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАСЫПАНИЯ.....	130
Методика полного исключения.....	134
Методика интервалов .....	139
Методика высиживания .....	148

Методика фейдинга .....	161
Общие принципы для всех методик .....	169
FAQ. Вопросы родителей — ответы экспертов.....	176
Особенности работы с двойней .....	200
<b>Глава 7. СОН ПОДРОСШЕГО РЕБЕНКА .....</b>	<b>209</b>
Как организовать идеальное пространство для детского сна и отучить ребенка спать с родителями .....	212
Световая загрязненность: цвет, свет и гаджеты ...	218
Режим подросткового ребенка .....	220
«Я сам!» Ассоциации на засыпание и автономность .....	222
Адаптация методики высиживания для подростковых детей .....	232
Пустышка и палец. Когда и как отучать .....	240
Как победить ночные страхи .....	243
Сказки и колыбельные. Выбираем или создаем сами .....	250
Пополнение в семье. Как правильно организовать сон ваших старших и младших детей .....	254
Сон младших школьников и подростков. Откуда берутся «совы» и «жаворонки» и как убедить ребенка спать правильно .....	256
Проблемы сна: храп, энурез, ночные истерики, разговоры и прогулки во сне и другое .....	260
<b>У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ! .....</b>	<b>268</b>
<b>СОННЫЕ СКАЗКИ .....</b>	<b>271</b>
Предисловие .....	272
В городе собак .....	276
В стране ежей .....	280
В стране муравьев .....	284