

Содержание

Предисловие	9
Благодарности	11
Введение	13
Как эта книга может вам помочь	14
“Дать поплакать”	15
Что чувствуют дети, когда им дают поплакать?	20
Решимость, не подкрепленная знаниями	22
Я знаю об этом, потому что испытала сама	23
Успех день за днем	25
Используйте только те идеи, которые вам подходят	26
Матери, которые мне помогли	27
Как долго ребенок будет учиться спокойно спать? .	28
Матери делятся опытом	28
Вы тоже можете выспаться	31

ЧАСТЬ I. ДЕСЯТЬ ШАГОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ СПАТЬ ВСЮ НОЧЬ 33 |

Глава 1. Проверка безопасности	35
Прежде всего — безопасность	36
Самая страшная опасность — синдром внезапной детской смерти (СВДС)	37
Основные правила безопасности сна ребенка для всех семей	40
Основные меры предосторожности для колыбелей и кроваток	42
Основные меры предосторожности в случаях, если вы спите с ребенком	44

Глава 2. Изучение основных факторов сна	48
Как мы спим?	48
Как дети спят?	49
В чем проблема сна?	53
Как долго должен спать ребенок?	53
А как насчет ночного кормления?	55
Какие ожидания реальны?	57
Как правильно научить ребенка спать?	57
Глава 3. Создание дневника сна	59
Давайте начнем!	59
Глава 4. Обзор и выбор решений проблем со сном ..	68
Решение проблем со сном для новорожденных — от рождения до четырех месяцев	69
Решение проблем со сном для детей от четырех месяцев до двух лет	93
Глава 5. Создание собственного плана сна вашего ребенка	158
План сна для новорожденного ребенка	159
План сна для ребенка (в возрасте от четырех месяцев до двух лет)	160
Глава 6. Следование плану в течение десяти дней ..	165
Если у вас не всегда будет получаться следовать плану	166
Дорога к успеху больше напоминает танец	166
Глава 7. Подведем итоги за десять дней	169
Глава 8. Анализ успеха	173
Оценка вашего плана сна	174
Если ребенок уже спит всю ночь (пять или более часов)	175
Если вы заметили некоторый прогресс	176
Если вы не заметили никаких положительных изменений	177
Двигаться вперед, следуя собственному плану	197

Глава 9. Следование плану по прошествии десяти дней	198
Все дети и семьи разные	198
Сколько времени это займет?	200
“Я перепробовала все! Ничего не действует! Помогите!”	200
Глава 10. Держите эту книгу под рукой	207
Заполнение таблиц, анализ успеха и необходимая коррективировка плана каждые десять дней	207
ЧАСТЬ II. ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ О ВАС	215
Глава 11. Спящий (наконец-то!) ребенок, но не мама	217
Что происходит?	217
Как добиться хорошего сна по ночам	219
Глава 12. Заключение: от матери к матери	230
Все мы похожи	232
Если вы только начали	232
Живем ради настоящего?	233
“Бейсбольные” дети	235
Терпение, терпение и еще раз терпение	237
В дополнение	238
Об авторе	239