

УДК 159.922.7:159.963

ББК 88.41: 88.282-8

Ф43

Переводчик Наталья Кияченко

Редактор Наталья Нарциссова

Фербер Р.

Ф43 Сон ребенка. Решение всех проблем / Ричард Фербер ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 494 с.

ISBN 978-5-91671-598-9

Доктор Ричард Фербер — всемирно известный специалист по вопросам сна у детей разного возраста — от новорожденных до подростков. Его новая книга вобрала в себя опыт, накопленный за 20 лет практики и научных исследований. В ней описан широкий спектр всевозможных нарушений сна от самых простых, когда ребенок не желает засыпать без долгого укачивания, до серьезных, вызываемых такими заболеваниями, как энурез и нарколепсия. Для каждого из них предлагаются решения, из которых родители могут выбрать наиболее подходящее с учетом характера и потребностей ребенка, а также своих привычек и представлений о воспитании. Живете ли вы в большом доме или в маленькой квартире, практикуете ли совместный или раздельный сон с малышом, растите ли одного ребенка или нескольких — среди множества вариантов, предлагаемых доктором Фербером, вы найдете самый лучший и удобный именно для вас.

УДК 159.922.7:159.963

ББК 88.41: 88.282-8

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.

© Richard Ferber, 1985, 2006
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.
The original publisher is Fireside, a Division of Simon & Schuster, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2015

ISBN 978-5-91671-598-9 (рус.)
ISBN 978-0-7432-0163-6 (англ.)

Оглавление

Предисловие ко второму изданию.....	11
-------------------------------------	----

ЧАСТЬ I

КАК СПИТ ВАШ РЕБЕНОК

ГЛАВА 1	Как узнать, есть ли у ребенка проблемы со сном.....	19
	<i>Общие сведения о сне</i>	24
ГЛАВА 2	Что мы знаем о сне.....	26
	<i>Медленный сон</i>	28
	<i>Быстрый сон.....</i>	31
	<i>Формирование стадий сна у детей</i>	35
	<i>Циклы сна у детей</i>	37
	<i>Режим сна и бодрствования.....</i>	42
	<i>Важность биоритмов</i>	45
ГЛАВА 3	Научим ребенка правильно спать	48
	<i>Зачем нужен ритуал отхода ко сну</i>	49
	<i>«Спина для сна»: как уменьшить риск внезапной детской смерти</i>	53
	<i>Следует ли ребенку спать в вашей постели</i>	57
	<i>Специфика совместного сна.....</i>	61
	<i>Проблемы сна у двойняшек и тройняшек</i>	67
	<i>Особая игрушка или любимое одеяльце</i>	70
	<i>Как организовать правильный режим.....</i>	71

ЧАСТЬ II НЕСПЯЩИЙ РЕБЕНОК

ГЛАВА 4	Ассоциации со сном: главная проблема.....	81
	Ассоциации с засыпанием: типичная проблема	83
	Почему так важны ассоциации со сном.....	85
	Неудачные ассоциации со сном	88
	Решение проблемы: метод затягивающегося ожидания	93
	Один большой шаг или много маленьких шажков	106
	Ассоциации с грудью, бутылочкой или соской-пустышкой	108
	Совместный сон и сопутствующие обстоятельства	110
	Как быть, если ничего не помогает	115
	Общие соображения	120
ГЛАВА 5	Устанавливаем границы дозволенного	131
	Кто у вас в семье главный?.....	132
	Если установить границы трудно.....	135
	Границы дозволенного, ассоциации со сном, кормления, распорядок и страхи	138
	Границы дозволенного ночью.....	139
	Проблема границ дозволенного: несколько примеров	160
ГЛАВА 6	Ночные кормления: еще один источник проблем	168
	Как узнать, что проблемы ребенка со сном вызваны ночными кормлениями	171
	Решение проблемы	173
	На что еще нужно обратить внимание	181
	Врачебные рекомендации	183
ГЛАВА 7	Ночные страхи	184
	Тревожный ребенок.....	184
	Страхи, связанные с отходом ко сну	187
	Насколько сильны страхи ребенка	190
	Как одолеть ночные страхи	201

<i>Как помочь ребенку меньше бояться и быстрее засыпать</i>	203
<i>Небольшой совет</i>	216

ГЛАВА 8	Колики и другие заболевания как причина нарушений сна	217
	<i>Колики</i>	<i>217</i>
	<i>Хроническое заболевание</i>	<i>220</i>
	<i>Ночные боли.....</i>	<i>221</i>
	<i>Последствия применения лекарств</i>	<i>224</i>
	<i>Мозговая дисфункция и истинная неспособность к нормальному сну</i>	<i>227</i>

ЧАСТЬ 3

ПРОБЛЕМЫ РЕЖИМА И НАРУШЕНИЯ СУТОЧНЫХ РИТМОВ

ГЛАВА 9	Распорядок дня и биоритмы	235
	<i>Фаза сна</i>	<i>239</i>
	<i>Циркадная система и запретная зона сна: почему мы бодрствуем до отбоя и спим до подъема</i>	<i>241</i>
	<i>Установка биологических часов: откуда вы знаете, в каком часовом поясе находитесь</i>	<i>245</i>
	<i>Индивидуальные различия: кто вы — жаворонок или сова?</i>	<i>246</i>
	<i>Социум, нехватка сна и подростковый возраст</i>	<i>248</i>
	<i>Проблемы на разных этапах цикла сна: сводная таблица</i>	<i>252</i>
ГЛАВА 10	Проблемный режим: фаза сна	255
	<i>Фаза сна</i>	<i>255</i>
	<i>Сдвиг фазы сна.....</i>	<i>261</i>
	<i>Смещение фазы сна у подростков</i>	<i>273</i>
ГЛАВА 11	Нарушения, связанные с режимом: другие распространенные проблемы	284

	<i>Проблемы при регулярном режиме</i>	284
	<i>Нерегулярный и непоследовательный распорядок сна и пробуждения.....</i>	299
	<i>Поездки</i>	305
ГЛАВА 12	Дневной сон	309
	<i>Проблемы с временем или продолжительностью дневного сна</i>	312
	<i>Как проститься с дневным сном: проблемы переходного периода</i>	326
	<i>Дома и в детском саду: спать или не спать</i>	328
	<i>Будьте готовы к компромиссу</i>	329

ЧАСТЬ 4 ПОМЕХИ СНУ

ГЛАВА 13	Частичное пробуждение: сомнилоквия, сомнамбулизм, пробуждение со спутанным сознанием и ночные страхи.....	333
	1. Что это и чем вызвано	333
	<i>Изменчивость внешних проявлений спутанности сознания</i>	359
	<i>Оценка тяжести приступов: когда нужно вмешаться</i>	360
	2. Лечение	364
	<i>Что делать и что учесть</i>	364
	<i>Как мы помогли моим пациентам.....</i>	372
ГЛАВА 14	Кошмары	384
	<i>Что такое кошмар и почему он снится</i>	384
	<i>Как помочь ребенку, которому приснился кошмар</i>	388
	<i>Кошмары и проявления спутанности сознания.....</i>	392
	<i>«Мне приснился плохой сон»: да или нет?</i>	397
ГЛАВА 15	Энурез.....	399
	<i>Энурез и его последствия</i>	400
	<i>В чем причина энуреза?</i>	402

<i>Как лечить энурез</i>	408
<i>Резюме.....</i>	421
ГЛАВА 16 Стереотипные движения	422
<i>Когда это происходит.....</i>	423
<i>На что это похоже?</i>	424
<i>Это опасно?</i>	424
<i>Что должно беспокоить вас?</i>	425
<i>Что вызывает стереотипные движения?</i>	426
<i>Что с этим делать?</i>	433
<i>Результаты.....</i>	437

ЧАСТЬ 5 СОНЛИВЫЙ РЕБЕНОК

ГЛАВА 17 Шумное дыхание, храп и ночное апноэ	443
<i>Что происходит во время ночного апноэ.....</i>	444
<i>Что вызывает обструкцию дыхательных путей</i>	448
<i>Лечение обструктивного апноэ сна</i>	453
<i>Важное предостережение.....</i>	459
<i>Обеспечьте ребенку необходимую помощь</i>	461
ГЛАВА 18 Нарколепсия и другие причины сонливости ...	464
<i>Нет ли у вашего ребенка аномальной сонливости?</i>	466
<i>Другие причины сонливости</i>	467
<i>Как лечить нетяжелые случаи сонливости</i>	469
<i>Оценка тяжести состояния в центре лечения нарушений сна</i>	470
<i>Нарколепсия</i>	473
<i>Причины нарколепсии</i>	485
<i>Лечение нарколепсии</i>	487
<i>Дальнейшие возможности лечения</i>	492
Благодарности	493