**3 НУЖНЫЕ КНИГИ ПРО ДЕТСКИЙ СОН**

 На прошлой неделе мы делились с вами рекомендациями по организации рутины детского сна.

 На этой неделе, как и обещали, рассказываем про три книги, которые точно помогут разобраться в теме.

 Вопрос «Как же заставить своего ребёнка заснуть?» – очень важный родительский вопрос. Информации и рекомендаций очень много и тут главное не утонуть и не потеряться в ней.

 КНИГА № 1

**Ричард Фербер «Сон ребёнка: решение всех проблем»**

Автор – директор Центра изучения нарушений сна у детей при Бостонской детской больнице и адъюнкт-профессор неврологии Гарвардской медицинской школы. Всю жизнь занимается изучением детского сна.

Это удобно структурированная книга со множеством графиков и таблиц. В ней рассказывается о проблемах, с которыми могут столкнуться родители как грудных детей вплоть до подросткового возраста. Фербер описывает заболевания, которые могут вызывать нарушение сна, и рассказывает родителям, на что обратить внимание и когда следует обратиться к врачу.

А ещё автором разработана методика, с помощью которой дети смогут научиться засыпать самостоятельно.

 КНИГА № 2

**Марк Вайсблут «Здоровый сон – счастливый ребенок»**

Книгу написал профессор клинической педиатрии, основатель Центра изучения нарушений сна в Детской больнице Чикаго. Стаж работы в теме – более 30 лет. Именно он научно обосновал зависимость детского сна от темперамента ребёнка.

Это самая подробная книга про детский сон. Каждое утверждение научно обосновано. Описаны не только вопросы, касающиеся младенцев, но и школьников младшего и среднего звена.

Схемы для младенцев даны поминутно, а также вы узнаете, какие физиологические причины плохого сна, сколько часов нужно спать ребёнку в каждом возрасте, во сколько укладывать, что с дневным сном и как помочь малышу заснуть.

 КНИГА № 3

**Харви Карп «Детский сон: простые решения для родителей»**

Это книга самого знаменитого практикующего педиатр в мире. Чтобы вы понимали, он принимает детей голливудских звёзд. Ходят слухи, что он обладает способностью мгновенно «усыплять» младенцев.

Книга очень практичная, но подходит только родителям с детьми до 5 лет. Один из плюсов – автор не зацикливается на подробном рассмотрении научных исследований, сразу переходит к насущным вопросам: где спать малышу, как следить за режимом их сна, как отражается на сне ребёнка то, что ест мать, пока малыш на грудном вскармливании.

 А ТЕПЕРЬ КРАТКО

 Подробно и научно – Марк Вайсблут «Здоровый сон – счастливый ребенок».

 Чёткие инструкции, графики и таблицами – Ричард Фербер «Сон ребёнка: решение всех проблем».

 С любовью, кратко и практично – Харви Карп «Детский сон: простые решения для родителей».

Надеемся, наш обзор будет полезен и вы найдёте книгу, которая решит ваши задачи.

Ниже вы можете посмотреть ознакомительные фрагменты.