

Алексей Мичман



КАК УЛУЧШИТЬ СОН РЕБЕНКА

Алексей Мичман
Как улучшить сон ребенка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27433963

ISBN 9785448596780

Аннотация

Здоровые детки, как правило, спят крепко. Если малыш часто плачет, просыпается по ночам, ворочается в кроватке – значит, его что-то беспокоит. Как улучшить сон ребенка – мы подскажем.

Как улучшить сон ребенка

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4485-9678-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здоровые детки, как правило, спят крепко. Если малыш часто плачет, просыпается по ночам, ворочается в кроватке – значит, его что-то беспокоит. Как улучшить сон ребенка – мы подскажем.

Жизненный цикл младенца составляет всего три часа (иногда чуть больше, иногда чуть меньше). В это время кроха успевает покушать, поиграть и поспать вне зависимости от того, день за окном или ночь. Но ко второму полугодию ребенок переходит на «взрослый цикл». Малыш, конечно, все еще спит днем 2—4 раза и просыпается ночью, чтобы перекусить, но в светлое время суток он гораздо активнее, чем в темное. Однако иногда детки продолжают беспокойно спать и после полугода. Причины такого поведения могут быть различными.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.