

# Obsah

Prolog: Drama v ložnici .....	7
<b>Předmluva</b> .....	13
<b>Ke spánku potřebuje dítě jistotu</b> .....	17
Rozdíl mezi jistotou a bezpečím .....	20
Tajemství dobrého spánku .....	20
<b>Bezpečný spánek u přírodních národů</b> .....	23
Schránka .....	24
Rytmus .....	29
Jistota místa .....	31
Jistota matky .....	32
<b>Zajištěná klec technického věku</b> .....	33
Výhody .....	40
Nevýhody .....	41
<b>Dnešní nemluvně - ani jistota, ani bezpečí</b> .....	45
Co se tedy při napodobování instinktivního způsobu péče o děti navzdory nejlepším úmyslům přehlídí? .....	47
Jaké následky má nedostatečné napodobování starého způsobu péče o dítě pro ně samotné i pro jeho rodiče? .....	48
<b>Naprosto zaručené rady</b> .....	61
Jak získáte větší sebejistotu .....	61
Přijměte se, i když děláte chyby .....	63
Spolehněte se na jednoho jediného „rádce“ .....	65
Happy end „dramatu v ložnici“ .....	65
Nestačí-li konzultace, je nezbytná terapie .....	67
Jak dítě odstavit .....	69
Jak dítě odpoutat od matky .....	70

<b>Jak se můžete postarat o schránku a o pocit jistoty místa .....</b>	<b>73</b>
Správná schránka .....	73
Pocit jistoty místa.....	74
<b>Využijte rytmu k uspořádání životního stylu .....</b>	<b>77</b>
Houpání, kolébání, hlazení, masírování, zpívání... ..	77
Usínání .....	78
Nerušený spánek .....	79
Nikdy nespojujte pití se spánkem!.....	81
<b>Uspořádejte si denní a noční rytmus i průběh dne .....</b>	<b>87</b>
Několik rad, jak řešit problémy se spaním u větších dětí.....	89
<b>Literatura.....</b>	<b>92</b>