

OBSAH

SPÁNOK JE SLADKÝ	9	Žiadne dieťa nespí celú noc	32
Skúsenosti z praxe detského lekára	11	Prebudenie a plač	33
„Pomoc, ja už nemôžem!“	11	Nebezpečenstvo v hlbokom spánku	33
Naučiť sa chodiť do postele včas	12	AKO MAŤ UŽ OD NARODENIA	
„Ale mne sa ešte nechce spať!“	12	DOBRÉHO „SPÁČA“	39
Návšteva u lekára, ktorá priniesla		Prvých 6 mesiacov	40
prekvapujúce informácie	13	Spí vaše dieťa bezpečne?	42
Malí „nespáči“ – vystresovaní		Čoho sa vyvarovať	44
rodičia	14	Dĺžka spánku a návyky pri zaspávaní	44
Anketa	14	Dojčenie a prebaľovanie	45
Spánková štúdia	15	Ako nájsť ten správny rytmus	45
Ako dlho deti spia?	21	Detský plač	49
Od „zlých spáčov“ po „medvede“	21	Plač robí dieťa bezbranným	
Aká dlhá je noc?	21	– alebo vynaliezavým	49
Ako si rozvrhnúť spánok?	22	Tipy, ktoré vám pomôžu pôsobiť	
Nedostatok únavy	24	na detský plač	50
Čo sa vlastne v spánku odohráva?	27	Naučiť sa sám zaspáť – ale ako?	52
Hlboký spánok a spánok so snami	27	Odkedy ukladať dieťa do postielky	
Ako sa líši fáza spánku u detí		ešte bdelé?	52
a dospelých	28	Od šiesteho mesiaca	
Model spánku: Zaspanie, prebudenie,		po školský vek	54
pokračovanie v spánku	29		

Večerné rituály	55	Moje dieťa je v noci hore	
Správne návyky	55	celé hodiny	78
Zvládnutie prechodu	58	Prečo sa to nezlepší samo od seba?	83
Spanie v posteli rodičov?	60	Nevhodné návyky pri zaspávaní	84
Za a proti	60	S cumlíkom	85
Prišiel čas, aby ste dieťaťu určili		V náručí	86
pevné časy	64	Telesný kontakt	86
Pevné časy ako pomoc		Dojčenie alebo dojčenská fľaša	87
pri zaspávaní	64	Ďalšie pomôcky na to,	
Zmysluplný rytmus	66	aby dieťa zaspalo	88
AKO NAUČIŤ „ZLÉHO SPÁČA“		Zmeňte návyky pri zaspávaní	89
DOBRE SPAŤ	71	Nechať dieťa plakať?	89
Moje dieťa sa ráno prebúdzá		Vydrží len málokto	89
veľmi skoro	74	Zaspať sám a dobre spať – ale ako?	90
Čo môžu robiť rodičia		Každé dieťa sa učí inak	90
„ranných vtáčat“	74	Odchýlky od plánu	94
Ako pomôžete dieťaťu, aby večer		Kontrola úspešnosti prostredníctvom	
skôr zaspalo	76	spánkového protokolu	97
Moje dieťa zaspáva veľmi neskoro	76	Ako postupovať?	97
Noc je stvorená pre spánok	78	Aké problémy môžu nastať?	98
		Ďalšie tipy, ako uľahčiť riešenie	
		ďalších možných ťažkostí	102

Ako odnaučiť dieťa od nočného kŕmenia	104	Neúplné prebudenie	
Pár príkladov	104	z hlbokého spánku	133
Keď dieťa nezostáva vo svojej postielke	109	Námesačnosť	134
Naspäť do vlastnej postele	110	Bezpečnostné opatrenia	134
Zhotovenie zábrany k detskej postielke	110	Nočné desy	134
Stanovte si hranice: Časová prestávka	112	Nočná úzkosť a nočné mory	138
Vlastné riešenie	117	Strach zo zaspávania	138
Námietky a rozpaky	120	„Nočné mory“	140
Zvážte plusy a mínusy	120	Nočná mora alebo nočný des?	142
Otázky a odpovede	123	Rozdiely medzi nočnou morou a nočným desom	143
Predpoklady pre plán		Pomoc pri špecifických problémoch	144
„Ako naučiť dieťa dobre spať“	123	Čo potrebujú rodičia	145
Nie je príliš malé pre plán		Spánkové apnoe	147
„Ako naučiť dieťa dobre spať“	124	Bolesti	148
Strach z psychickej záťaže	124	Príznaky	148
Keď sa dieťa nedá utíšiť	125	Duševne zaostalé deti	149
O piatej hodine ráno už plán nefunguje	125	Lieky	150
Žiadny úspech ani po 14 dňoch	126	Kedy vaše dieťa spí?	152
Máme začať po chorobe od začiatku?	126	Akú pomoc od vás dieťa potrebuje, keď zaspáva?	152
Nočné kŕmenie pre „zlých jedákov“?	127	Kedy potrebuje dieťa pomoc, aby zaspalo?	152
Malo by moje dieťa ešte popoludní spať?	127	Ako často sa vaše dieťa v noci budí a plače?	152
Večer sa to darí, ale v noci nie	127	Môj spánkový protokol	153
Naše dieťa príde do manželskej postele úplne nepozorovane	128	Nočné kŕmenie	153
		Trpí vaše dieťa nočným desom?	153
PORUCHY SPÁNKU SO ZVLÁŠTNÝMI PRÍČINAMI	131	Čítanie pred spaním	155
Námesačnosť a nočné desy	133	Dobrá noc, malá myška	155
		Ohlasy čitateľov	157
		Užitočné kontakty	157
		O autoroch	157
		Register	158