

Obsah



Poděkování

9

Úvod

13

- 1 Věda o spánku: jak porozumět nádhernému, hlubokému oceánu spaní 18

ČÁST PRVNÍ

Sladký spánek pro miminka:
od narození do tří měsíců 41

- 2 První dny: příprava prostoru pro bezpečný a klidný spánek 43
- 3 Jak pomoci dítěti usnout: od narození do tří měsíců 73
- 4 Jak prodloužit spánek miminka – i váš: od narození do tří měsíců 113
- 5 Nejčastější otázky o kojeneckém spánku: od narození do tří měsíců 133

ČÁST DRUHÁ

Jak se zbavit problémů s dětským spánkem:
od tří do dvanácti měsíců 137

- 6 „Ahoj, světe!“ Miminko se probouzí k životu:
od tří do dvanácti měsíců 139
- 7 Jak pomoci miminku usnout:
od tří do dvanácti měsíců 156
- 8 Jak pomoci miminku, aby se nebudilo:
od tří do dvanácti měsíců 178
- 9 Dětský spánek v otázkách a odpovědích:
od tří do dvanácti měsíců 213

ČÁST TŘETÍ

Spánek batolat a předškoláků:
od jednoho do pěti let 217

- 10 „Připravit, pozor... Začínáme!“ Vítejte
v dynamickém světě malých dětí:
od jednoho do pěti let 219
- 11 Jak zklidnit vašeho rošťáka, aby usnul:
od jednoho do pěti let 249
- 12 Jak pomoci vašemu nezbedovi spát celou
noc: od jednoho do pěti let 280
- 13 Otázky a odpovědi: Všechno o spánku
batolat a předškolních dětí od jednoho
do pěti let 312

ČÁST ČTVRTÁ

Jak vytvořit podmínky pro spokojené denní spaní
a jak zvládnout zvláštní situace 319

- 14** Jak se vypořádat s problémy denního
spánku už v zárodku 321
- 15** Důvody k poplachu
a mimořádné situace 337

Příloha

Spánkový deník vašeho dítěte 359

Příklady spánkových rozvrhů

360

Slovníček

363

Použitá literatura

369

Rejstřík

378