

OBSAH

| | | | |
|---|-----------|--|------------|
| OHLYSY NA TUTO KNIHU | 3 | A CO NOČNÍ KRMENÍ? | 47 |
| PŘEDMLUVA | 9 | JAKÁ OČEKÁVÁNÍ JSOU REÁLNÁ? | 49 |
| SLOVA AUTORKY | 10 | JAKÝ JE SPRÁVNÝ ZPŮSOB, JAK NAUČIT DÍTĚ SPÁT? | 49 |
| ÚVOD | 11 | | |
| JAK VÁM TATO KNIHA POMŮŽE | 12 | III. KAPITOLA | 51 |
| NECHAT VYKŘÍČET? | 13 | VYTVOŘTE SI SPÁNKOVÝ DENÍK | 51 |
| NOVÉ ODHODLÁNÍ, ALE STEJNÁ ÚNAVA | 18 | A JDEME NA TO! | 51 |
| ZNÁM TO, PROTOŽE JSEM TO PROŽILA | 19 | | |
| ÚSPĚCH, DEN ZA DNEM | 21 | IV. KAPITOLA | 61 |
| POUŽÍVEJTE TUTO KNIHU TAK, ABY PRO VÁS BYLA UŽITEČNÁ | 22 | PŘEHLED A VOLBA | |
| MOJE ZKUŠEBNÍ MAMINKY | 22 | SPÁNKOVÉHO ŘEŠENÍ | 61 |
| JAK DLOUHO BUDE TRVAT, NEŽ ZAČNE VAŠE MIMINKO SPÁT? | 23 | PRVNÍ ČÁST: ŘEŠENÍ PRO NOVOROZENÁ MIMINKA – | |
| ZKUŠENOSTI ZKUŠEBNÍCH MAMINEK | 23 | OD NAROZENÍ DO ČTYŘ MĚSÍCŮ | 62 |
| I VY SE MŮŽETE VYSPAT | 26 | DRUHÁ ČÁST: ŘEŠENÍ PRO STARŠÍ DĚTI – OD ČTYŘ MĚSÍCŮ DO DVOU LET | 80 |
| I. KAPITOLA | 31 | V. KAPITOLA | 133 |
| PROVEĎTE BEZPEČNOSTNÍ KONTROLU | 31 | VYTVOŘTE SI SVŮJ OSOBNÍ SPÁNKOVÝ PLÁN | 133 |
| BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ | 32 | OSOBNÍ SPÁNKOVÝ PLÁN PRO MÉHO NOVOROZENCE | 134 |
| NEJVĚTŠÍ NEBEZPEČÍ: SIDS | 32 | OSOBNÍ SPÁNKOVÝ PLÁN PRO MÉ DÍTĚ (OD ČTYŘ MĚSÍCŮ DO DVOU LET) | 136 |
| OBEČNÁ SPÁNKOVÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PRO VŠECHNY RODINY | 35 | | |
| OBEČNÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ U POSTÝLEK A KOLÉBEK | 37 | VI. KAPITOLA | 143 |
| VŠEOBECNÁ BEZPEČNOSTNÍ DOPORUČENÍ PRO SPOLEČNÉ SPANÍ | 38 | POSTUPOUJTE PODLE PLÁNU DESET DNŮ | 143 |
| II. KAPITOLA | 41 | CO KDYŽ TO NEMŮŽETE UDĚLAT VŠECHNO? | 143 |
| POZNEJTE ZÁKLADNÍ FAKTA O SPÁNKU | 41 | CESTA K ÚSPĚCHU JE SPÍŠ JAKO TANEC | 144 |
| JAK SPÍME? | 41 | | |
| JAK SPÍ MIMINKA? | 43 | | |
| CO JE TO PROBLÉM SE SPANÍM? | 46 | | |
| KOLIK SPÁNKU DĚTI POTŘEBUJÍ? | 46 | | |

| | | | |
|--|------------|--------------------------------|------------|
| VII. KAPITOLA | 145 | XI. KAPITOLA | 189 |
| NAPIŠTE ZÁZNAM PO DESETI DNECH | 145 | DÍTĚ SPÍ (KONEČNĚ!), | |
| VIII. KAPITOLA | 149 | ALE MAMINKA NE | 189 |
| ANALYZUJTE SVÉ POKROKY | 149 | CO SE DĚJE? | 189 |
| VYHODNOŤTE SVŮJ SPÁNKOVÝ PLÁN | 150 | JAK SE V NOCI DOBŘE VYSPAT | 190 |
| POKUD VAŠE DÍTĚ TEĎ SPÍ CELOU NOC (PĚT NEBO VÍC HODIN V KUSE) | 152 | XII. KAPITOLA | 199 |
| POKUD JSTE DOSÁHLI URČITÉHO ÚSPĚCHU | 153 | POSLEDNÍ NÁPADY: MÁMY SOBĚ | 199 |
| POKUD NEVIDÍTE ŽÁDNÉ POZITIVNÍ ZMĚNY | 153 | JSME SI PODOBNÉ | 200 |
| POKROČTE SE SVÝM SPÁNKOVÝM PLÁNEM | 169 | POKUD JSTE PRÁVĚ ZAČALI | 201 |
| IX. KAPITOLA | 171 | ŽÍT OKAMŽIKEM? | 202 |
| POSTUJUJTE PODLE PLÁNU | | BASEBALLOVÉ DĚTI | 203 |
| DALŠÍCH DESET DNŮ | 171 | TRPĚLIVOST, TRPĚLIVOST | |
| KAŽDÉ DÍTĚ JE JINÉ; | | A JEN ŠPETKU TRPĚLIVOSTI NAVÍC | 204 |
| KAŽDÁ RODINA JE JINÁ | 171 | O AUTORCE | 205 |
| JAK DLOUHO TO BUDE TRVAT? | 172 | REJSTRÍK | 206 |
| „ZKUSILA JSEM VŠECHNO! | | | |
| NIC NEPOMÁHÁ! POMOC!“ | 173 | | |
| X. KAPITOLA | 179 | | |
| DOKONČETE DENÍK, ANALYZUJTE | 179 | | |
| MĚJTE TUTO KNIHU PO RUCI | 179 | | |

