

OBSAH

SPÁNEK JE SLADKÝ	9	Hluboký spánek a spánek se sny	27
Zkušenosti z praxe dětského lékaře	11	Jak se liší fáze spánku u dětí	
„Pomoc, já už nemůžu!“	11	a dospělých	28
Naučit se chodit do postele včas	12	Model spánku: Usnutí, probuzení,	
„Ale mně se ještě nechce spát!“	12	pokračování ve spánku	29
Návštěva u lékaře, která přinesla		Žádné dítě nespí celou noc	32
překvapující informace	13	Probuzení a pláč	33
Malí „nespavci“ – stresovaní		Nebezpečí v hlubokém spánku	33
rodiče	14	Spí vaše dítě bezpečně?	42
Anketa	14	Čeho se vyvarovat	44
Spánková studie	15	Délka spánku a návyky při usínání	44
Jak dlouho děti spí?	21	Kojení a přebalování	45
Od „špatných spáčů“		Jak najít ten správný rytmus	45
po „medvědy“	21	Dětský pláč	49
Jak dlouhá je noc?	21	Pláč dělá dítě bezbranným	
Jak si rozvrhnout spánek?	22	– nebo vynalézavým	49
Nedostatek únavy	24	Tipy, které vám pomohou	
Co se vlastně odehrává ve spánku?	27	působit na dětský pláč	50

Naučit se sám usnout – ale jak?	52	Noc je stvořena pro spánek	78
Odkdy ukládat dítě do postýlky ještě bdělé?	52	Mé dítě je v noci vzhůru	
Večerní rituály	55	celé hodiny	78
Správné návyky	55	Proč se to nezlepší samo od sebe?	83
Zvládnutí přechodu	58	Nevhodné návyky při usínání	84
Spaní v posteli rodičů?	60	S dudlíkem	85
Pro a proti	60	V náruči	86
Přišel čas, abyste dítěti určili		Tělesný kontakt	86
pevné časy	64	Kojení nebo kojenecká lahev	87
Pevné časy jako pomoc		Další pomůcky k tomu,	
při usínání	64	aby dítě usnulo	88
Smysluplný rytmus	66	Změňte návyky při usínání	89
Mé dítě se ráno probouzí		Nechat dítě plakat?	89
velmi brzy	74	Vydrží jen málokdo	89
Co mohou dělat rodiče		Usnout sám a dobře spát – ale jak?	90
„ranních ptáčat“	74	Každé dítě se učí jinak	90
Jak pomůžete dítěti, aby večer dříve		Odchylky od plánu	94
usnulo	76	Kontrola úspěšnosti prostřednictvím	
Mé dítě usíná velmi pozdě	76	spánkového protokolu	97
		Jak postupovat?	97

Jaké problémy mohou nastat?	98	Náměsíčnost a noční děsy	133
Další tipy, jak ulehčit řešení dalších možných obtíží	102	Neúplné probuzení z hlubokého spánku	133
Jak odnaučit dítě nočnímu krmení	104	Náměsíčnost	134
Pár příkladů	104	Bezpečnostní opatření	134
Když dítě nezůstává ve své postýlce	109	Noční děsy	134
Zpátky do vlastní postele	110	Noční úzkost a noční můry	138
Zhotovení zábrany k dětské postýlce	110	Strach z usínání	138
Stanovte si hranice: Časová prodleva	112	„Noční můry“	140
Vlastní řešení	117	Noční můra nebo noční děs?	142
Námítky a rozpaky	120	Rozdíly mezi noční můrou a nočním děsem	143
Zvažte plusy a minusy	120	Co potřebují rodiče	145
Otázky a odpovědi	123	Spánková apnoe	147
Předpoklady pro plán „Jak naučit dítě dobře spát“	123	Bolesti	148
Není příliš malé pro plán „Jak naučit dítě dobře spát“?	124	Příznaky	148
Strach z psychické zátěže	124	Duševně zaostalé děti	149
Když se dítě nedá utišit	125	Léky	150
V pět hodin ráno už plán nefunguje	125	Kdy vaše dítě spí?	152
Žádný úspěch ani po 14 dnech	126	Jakou pomoc od vás potřebuje dítě, když usíná?	152
Po nemoci máme začít od začátku?	126	Kdy potřebuje dítě pomoc, aby usnulo?	152
Noční krmení pro „špatné jedlíky“?	127	Jak často se vaše dítě v noci budí a pláče?	152
Mělo by mé dítě ještě odpoledne spát?	127	Můj spánkový protokol	153
Večer se to daří, ale v noci ne	127	Noční krmení	153
Naše dítě přijde do manželské postele zcela nepozorovaně	128	Trpí vaše dítě nočním děsem?	153
		Čtení před spaním	155
		Dobrou noc, malá myško	155
		Ohlasy čtenářů	157
		Užitečné kontakty	157
		O autorech	157
		Rejstřík	158