

Obsah

Předmluva	7
Úvod	8
Spánek a jeho tajemství	9
Spánek je důležitý pro život a růst dítěte	9
Spánek pod drobnohledem vědců	15
Lidský plod je profesionální spáč	19
První měsíc na Zemi – jeden dlouhý sladký spánek	21
Období mezi 1. a 6. měsícem – vnitřní hodiny mají vlastní rytmus	23
Období po 6. měsíci – klid po bouři	27
Někdo chodí spát se slepicemi a někdo zase ponocuje	29
Spánek a střídání ročních dob	33
Malá siesta, a můžeme pokračovat!	35
Sen je osobním strážcem spánku	39
Klíč ke kvalitnímu spánku	45
Jak dítěti ustelete, tak si i lehne	45
Jak se spolu snáší hluk a spánek?	49
Je tma nepřítelem dětského spánku?	51
Něco pro usínání	53
Knihovnička pro klidný spánek	58
Malá noční hudba	60
Oblíbená hračka – malý noční společník	61
Pro dudlíky a proti nim	65
Když se nám spánek vyhýbá	67
Rodiče na pokraji nervového zhroucení	67
Náročné noci	71

Je libo lžičku sirupu?	76
Medicina citlivá k celému tělu	80
Když spánek odletí	83
Zavolejte na pomoc odborníky	83
Malá noční trápení	87
Ošklivé přízraky pokojových stínů	87
Spánek a jeho rozmary	92
Naše dítě spí jako dudek	97
Syndrom náhlého úmrtí kojence na ústupu	99
Zase mokro v plenách!	103
Spánek mimo domov	107