

Obsah

Předmluva	11
------------------------	----

(Jill Irvingová, diplomovaná zdravotní sestry pro děti i dospělé)

Úvod	15
-------------------	----

Kdybych tak mohla říct jednu jedinou věc

Výchovné styly

První část: Základní informace o spánku	22
--	----

1. Bezpečný spánek	23
--------------------------	----

2. Zdravotní potíže	24
---------------------------	----

3. Proč je spánek důležitý	25
----------------------------------	----

Tabulka průměrné potřeby spánku

4. Rozumějme spánku	28
---------------------------	----

Fáze spánku

Spánkové hormony

5. Spánkové cykly	31
-------------------------	----

Tabulka spánkových cyklů

6. Porozumění spánkovým cyklům vám pomůže, abyste pomohli svému miminku	34
--	----

Druhá část: Naučte svoje miminko spát	37
--	----

7. Spánkové asociace	38
----------------------------	----

Nevhodné spánkové asociace

a pomůcky

Dudlíky	39
Lidský dudlík	41
Vytvořte správné spánkové asociace	43
8. Naučte miminko, že je rozdíl mezi nocí a dnem.....	44
9. Vyžadované krmení	46
Neuspokojte každou citovou potřebu miminka jídlem	48
10. Nechejte miminko, aby se projevilo.....	49
11. Nespěchejte	50
12. Noční krmení	52
Krmení „ve snu“	53
Jak odstavit dítě od nočního krmení.....	54
13. Režim.....	57
Režim krmení a spánku.....	60
Režim koupání a spánku	62
Slovní signály k spánku	65
14. Denní spánek.....	66
15. Jak uklidnit miminko	68
Zavinování.....	73
„Chůvičky“	74
16. Dvojčata, trojčata a vícěrčata	75
17. Brzké vstávání	79
18. Období změn.....	82

Třetí část: Spánek v kostce: od novorozence po 6 měsíců věku	86
0–6 týdnů	87
6–12 týdnů.....	88
3–6 měsíců.....	89

Čtvrtá část: Jak na to: dítěti je více než 6 měsíců	90
--	----

19. Ujel vám vlak?	91
Velká debata o pláči.....	91
Seznam	94
20. Metody, jak naučit dítě spát	96
Postupné odloučení	97
Zvedněte a položte	100
Kontrolovaný pláč.....	101
Nechejte ho vyplakat.....	103
Zapamatujte si následující body.....	104
21. Spánek miminek: Řešení běžných problémů	107

Pátá část: Případové studie	117
Willow.....	118
Tamara.....	122
Oliver	126

Šestá část: Další zdroje a informace.....

.....	131
22. Záznamy o spánku.....	132
23. Tipy v kostce	134
Poznámky.....	138