

**Předmluva**

**Poděkování**

**Úvod: Vaši bolest cítíme i my**

**PRVNÍ KAPITOLA**

**Takhle nemusíte žít!**

**DRUHÁ KAPITOLA**

**Jak vytvořit individuální plán spaní dítěte**

*Zloděj spanku č. 1: Nedůsledná příprava před spaním • Zloděj spanku č. 2: Vaše dítě vás potřebuje k tomu, aby usnulo • Zloděj spanku č. 3: Špatné prostředí na spaní • Zloděj spanku č. 4: Zneužívání spacích pomůcek • Zloděj spanku č. 5: Špatně načasovaný rozvrh spaní • Zloděj spanku č. 6: Testování hranic • Zloděj spanku č. 7: Noční krmení*

**TŘETÍ KAPITOLA**

**Spánek krok za krokem**

**ČTVRTÁ KAPITOLA**

**Pravda o pláči: jak podporovat dítě při výuce spanku**

**PÁTÁ KAPITOLA**

**Umění denního odpočinku**

**ŠESTÁ KAPITOLA**

**Alternativní metody výuky spanku**

## **SEDMÁ KAPITOLA**

### **Vývoj dítěte a jeho vliv na spánek: od narození do dvanácti měsíců**

*Separáční úzkost (od narození do 9 měsíců) • Prořezávání zubů • Zavádění pevné stravy • Dosažení milníku ve vývoji • Separáční úzkost (9 až 12 měsíců)*

## **OSMÁ KAPITOLA**

### **Vývoj dítěte a jeho vliv na spánek: dvanáct až dvacet čtyři měsíců**

*Mám moc napilno • Separáční úzkost (12 až 18 měsíců) • Prudký růst řečových schopností • Separáční úzkost (18 až 24 měsíců) • Vzдорování vůči dennímu nebo nočnímu spánku • Nácvik na nočník*

## **DEVÁTÁ KAPITOLA**

### **Vývoj dítěte a jeho vliv na spánek: od dvou do pěti let**

*Strachy • Noční můry • Noční děsy • Separáční úzkost • Úzkost ze zahájení docházky do školky • Narození sourozence • Nácvik na nočník*

## **DESÁTÁ KAPITOLA**

### **Mimořádné okolnosti**

**Závěr:** Od srdce k srdci

**Příloha A:** Vaše individuální plány spaní

**Příloha B:** Tísňová linka – pláč (Pomoc v nouzi pro vyděšené rodiče)

**Příloha C:** Spací karta

**Příloha D:** Průměrná potřeba spánku v závislosti na věku

**Rejstřík**