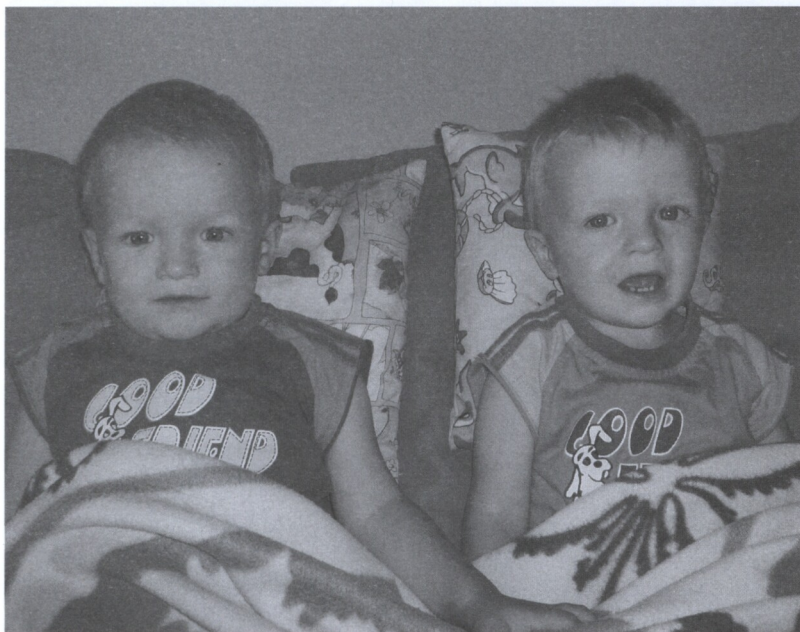


# OBSAH

Úvod	9	<b>2. kapitola: Co je to zdravý spánek?</b>	<b>24</b>
<b>POROZUMĚNÍ DĚTSKÉMU SPÁNKU</b>	<b>13</b>	Délka spánku: v noci i ve dne	26
<b>1. kapitola: Význam spánku</b>		Denní spánek	29
<b>pro celou rodinu</b>	<b>14</b>	Upevňování spánku	31
Lehká únava je jako lehká nemoc	16	Spánkový režim a načasování	
Jak vás ovlivňuje nedostatek		spánku	32
spánku	17	Pravidelný spánek	34
Zdravý spánek je jako zdravé jídlo	19	<b>SPÁNKOVÉ STRATEGIE</b>	
Spánek a vývoj mozku	20	<b>PRO DVOJČATA A VÍCERČATA</b>	<b>37</b>
Spánek plodí spánek	21	<b>3. kapitola: Spánkový výcvik</b>	
Dvojčata jsou individuálními		<b>dvojčat</b>	<b>38</b>
jedinci	22	Kdy začít s výcvikem spánku	39



Spánkový výcvik v pěti jednoduchých krocích	41	Čtyři až osm týdnů	80
<b>4. kapitola: Vytvoření týmu výcviku spánku</b>	<b>60</b>	Devět až dvanáct týdnů	83
Kolo pro dva	62	Třináct až šestnáct týdnů	86
Kdo tomu velí?	64	Čtyři až šest měsíců	88
Tatínkové ukládající děti do postele	65	Šest až devět měsíců	91
Vhodný druh pomoci	68	Devět až dvanáct měsíců	93
Deník spánku: základní pomůcka pracovního týmu	71	Jeden až dva roky	95
Týmová práce vyhrává	73	Dva až tři roky	97
<b>5. kapitola: Potřeba spánku u dětí různých věkových kategorií</b>	<b>74</b>	Tři až čtyři roky	98
Právě narozená dvojčata	76	<b>ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ</b>	<b>101</b>
		<b>6. kapitola: Kojení dvojčat: speciální úkoly, speciální rady</b>	<b>102</b>
		Předčasně narozená	104
		Neočekávané úspěchy	108





Kojení obou dvojčat současně	110
Podpora tvorby mléka	111
Buďte na sebe hodné!	113
<b>7. kapitola: Příprava na možné potíže spojené s výcvikem spánku</b>	<b>114</b>
Co dokazuje můj průzkum	116
Specifické údaje o skupinách dvojčat	120
Poděkování Klubu dvojčat a vícečat	125
Poděkování autora	125
O autorovi	126
Rejstřík	127
Další zajímavé knihy	128