

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



OBSAH

| | | | |
|--|------------|--|------------|
| 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 |
| Námitky 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 utiřit | 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 |