

# OBSAH



Předmluva	11
Úvod	15
<b>1 ANTROPOLOGIE SPÁNKU</b>	<b>19</b>
Společný spánek, nebo soukromí?	22
Když i Evropané ponocovali	26
Proč se v Evropě změnil spánek a jak to ovlivnilo přístup k dětem	28
Biologie versus kultura — co potřebují děti ke spánku	36
Rozdílné přístupy rodičů napříč světem	40
Co se veřejně neříká — neboli přiznání „západních“ rodičů	53
Jsme skutečně moderní?	56
Dokonalý dětský spánek v československém prostředí — první příručky pro matky	57
Co jsme milovali a čeho se jako děti báli — český výzkum	64
<b>2 RODIČE ~ MÁME TO VE SVÝCH RUKOU</b>	<b>73</b>
Každý spánkový problém je jiný, záleží na tom, kdo o něm mluví	77
Proč jsme tak nejistí a toužíme po návodech	80
Očekávání jako největší spánkový problém rodičů	104
Nebezpečí metod vyplakávání a kontrolovaného pláče	116
Proč jsou tyto metody nesmyslné — mýty o dokonalém spánku	123
Intuice — co to vlastně je?	134

<b>3</b>	<b>DĚTI ~ RŮZNORODNÝ SVĚT DĚTSKÉHO SPÁNKU</b>	<b>139</b>
	Hon na normální dětský spánek	142
	Spánek miminek do šesti měsíců sžívání a doteky	155
	Turbulentní vývoj mezi šestým měsícem až prvním rokem života	199
	Spánek dětí mezi prvním a třetím rokem	225
	Tři roky až pět let — sourozenci, pohádky a talismany	247
<b>4</b>	<b>HARMONIE ~ SPOLEČNÁ CESTA KE KLIDNĚJŠÍMU SPÁNKU</b>	<b>265</b>
	Zrcadlení	268
	Kde začít	306
<b>5</b>	<b>PŘÍBĚH ~ NÁŠ SPOLEČNÝ SVĚT SPÁNKU</b>	<b>315</b>
	Literatura	329
	Zdroje vyobrazení	333