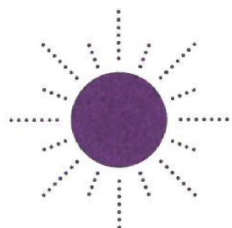


OBSAH



Úvod	9
1 NOČNÍ SPÁNEK BATOLAT	13
Co už ví věda o spánku batolat?	16
Samostatnost versus vztah	20
Největší mýty o spánku batolat	23
Proč se ještě budí?	28
2 NEJČASTĚJŠÍ VÝZVY V NOČNÍM SPÁNKU BATOLAT	37
Noční můry a noční běsy	40
Separáčnická úzkost	54
Emoce a spánek	59
Příchod sourozence a spánek	78
Společný spánek a osamostatňování	90
3 DENNÍ SPÁNEK BATOLAT	103
Denní spánek jako výzva	106



4	DLOUHÉ USÍNÁNÍ – RODIČOVSKÉ VÝZVY	119
	Rozdílné vnímání večera	122
	Uspávání jako citlivé téma rodičů	124
	Restart — rychlá pomoc, když trvá uspávání příliš dlouho	128
	Klidná máma, klidné uspávání?	131
5	USPÁVÁNÍ – MÝTY, STYLY, RITUÁLY	141
	Nejčastější specifika spojená s usínáním batolat	144
	Když do spánku vstupuje čas uspávání	149
	Televize a digitální chůvy jako skryté rušiče spánku a usínání	158
	Jak nás může ovlivňovat prostředí ke spánku a usínání	166
	Uspávání podle povahy děťátka	169
6	ZMĚNA STYLU USÍNÁNÍ	183
	Pohádka jako průvodce změnami	186
	Uspávání kojením a ukončování kojení	201
	Použité zdroje	228