

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
DĚTSKÝ SPÁNEK	11
Jak dětský spánek vnímáme	12
Proč je spánek důležitý a jak funguje	16
Co vše ovlivňuje dětský spánek	24
Co považujeme v dětském spánku za normální	26
Spánková regrese	30
STRES, EMOCE A ATTACHMENT	41
Stres	42
Emoce	44
Attachment – citová vazba	48
SPÁNKOVÝ TRÉNINK	53
Co je to trénink spánku a kde se vzal	54
Mýty spánkového tréninku	56
TEMPERAMENT	65
Co je to temperament	66
Temperamentový test pro rodiče a děti	68
Spánkové tipy k některým rysům temperamentu	84
Vysoce citlivé dítě	86
SPÁNKOVÉ PROSTŘEDÍ	91
Světlo a tma	92
Hluk a bílý šum	94
Teplota v místnosti a vhodné oblečení	96
Bezpečnost spánku	100
Společný spánek	108
REŽIM VS. RUTINA	115
Co je to rutina a proč je důležitá	116
Tipy pro rutiny kojenců i batolat	120
Bdělá okna a doba spánku	126

SPÁNKOVÉ ASOCIACE	131
Co je to spánková asociace	132
Jak na změnu asociace	134
Zapojení partnera	136
NEJČASTĚJŠÍ SPÁNKOVÉ TRABLE	141
Existuje přetažené dítě?	142
Magické třicetiminutovky aneb jak na denní spánek	144
Když dítě vstává velmi brzy ráno	148
Reverzní cyklování	152
Falešné usnutí a spánková setrvačnost	154
Když v noci nespíte aneb Rozdělená noc	156
Uspávání jako boj	158
Přechod na méně denních spánků	162
Změna času	168
Cestování s dětmi a jejich spánek	172
Noční můry a noční děsy	174
ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY OVLIVŇUJÍCÍ SPÁNEK	179
Reflux a kolika	180
Obstrukční spánková apnoe	184
ZMĚNA SPÁNKOVÉHO PROSTORU	187
Praktické tipy jak na přesun do postýlky a postele	188
VÝŽIVA A JEJÍ SOUVISLOST SE SPÁNKEM	193
Kojení, krmení a spánek	194
Zavádění příkrmů, pestrost stravy, potřebné živiny	198
Omezení nočního kojení	209
Příprava na změnu v kojení	210
Metody a strategie	214
VÝBĚR Z POUŽITÝCH ZDROJŮ	218