

O B S A H

Předmluva (Soňa Nevšímalová)	15
Úvod	17
KAPITOLA 1. Jak se zkoumá spánek?	25
Polysomnografické záznamy	26
<i>Komplexní vyšetření</i>	27
<i>Výzkum spánku dětí je v plném rozmachu</i>	29
Vyšetření – konzultace se specialistou	32
<i>Spánkový deník</i>	33
<i>Aktigrafie</i>	36
KAPITOLA 2. Jsme cyklické bytosti	39
Několik definic	40
<i>Biorytmy</i>	40
<i>Stavy vědomí</i>	41
<i>Shrnutí</i>	44
Co se odehraje během jedné prospané noci?	44
<i>Potřeba spánku</i>	47
Chronobiologie a cirkadiánní rytmy	47
<i>Dva velmi praktické důsledky</i>	49
<i>Denní rytmy bdělosti</i>	50
<i>Pokusy „mimo čas“</i>	52
<i>Biologické hodiny</i>	54
<i>24hodinové cirkadiánní rytmy odpovídající rytmu střídání dne a noci</i>	55
<i>Narušení biorytmů</i>	56
<i>Shrnutí</i>	59
KAPITOLA 3. Vývoj a uspořádání spánku	
Od prenatálního období po dospívání	60
Stavy vědomí u novorozence	61
<i>Klidný spánek (stadium I)</i>	61
<i>Aktivní spánek (stadium II)</i>	62

<i>Stav pozorného, aktivního bdění (stadium III)</i>	63
<i>Stavy bdění bez zaměřené pozornosti a s pláčem (stadia IV a V)</i>	63
Plod	64
<i>Jak studujeme spánek plodu?</i>	64
<i>Kdy se objevují projevy tělesných aktivit plodu?</i>	65
<i>Charakteristiky spánku plodu</i>	65
Předčasně narozené dítě	66
<i>Stěžejní etapy</i>	67
Stavy vědomí během porodu	68
Novorozenec a první měsíc života	69
Dítě ve věku od 1 do 6 měsíců	71
<i>Nástup pravidelného střídání dne a noci</i>	71
<i>Vývoj kvality spánku</i>	72
<i>Postupné ustálení 24hodinových rytmů synchronizovaných se střídáním dne a noci</i>	73
Dítě ve věku od 6 měsíců do 4 let	75
<i>Postupné ubývání denního spánku</i>	75
<i>Potíže při uléhání</i>	75
<i>Opakovaná probuzení ve druhé části noci</i>	76
Dítě ve věku od 4 do 12 let	76
<i>Snižování celkové doby spánku</i>	76
<i>Dítě začíná spát výhradně v noci</i>	77
Dospívající	79
<i>Změlčení hlubokého spánku</i>	79
<i>Vyšší potřeba spánku než v předpubertálním věku</i>	79
<i>Přechodný návrat siest</i>	80
KAPITOLA 4. Průvodce spánkem od 6 do 8 měsíců života	82
<i>Základy nezbytné pro správné porozumění</i>	82
<i>Usnadnit si to</i>	82
<i>Držet krok s vývojem dítěte</i>	83
<i>Přizpůsobovat se</i>	83
Období narození	84
<i>Chvilky výjimečné bdělosti bezprostředně po narození</i>	84
<i>Následujících 12–36 hodin: novorozenec hodně spí</i>	85
<i>Druhá noc a ty další</i>	86
<i>Kde novorozenec spí?</i>	87

Období utváření: spánek od 4. do 8. týdne života	87
<i>Spánek nejmenších dětí</i>	89
<i>Bezpečí – dárek na uvítanou</i>	91
<i>Jak se vyvarovat prvních omylů</i>	92
<i>Několik praktických hledisek</i>	97
<i>Jak dítě naučit spát v jeho postýlce?</i>	99
<i>Miminko pláče – má hlad, trápí ho kolika...?</i>	100
• Po 4.–8. týdnu se dostavuje cyklus dne a noci	101
<i>Prodloužení jednoho či dvou úseků spánku</i>	101
<i>Večerní pláč</i>	102
<i>Přizpůsobování se dítěte vlastním biologickým hodinám – křehký a jemný mechanismus</i>	104
Děti starší 6 měsíců	105
<i>Pravidelná hodina probouzení</i>	105
<i>Dlouhé periody bdělosti</i>	105
<i>Odstraňování nočního příjmu stravy</i>	106
<i>Správné návyky pro ucelený noční spánek</i>	107
KAPITOLA 5. Tisíc a jedna otázka týkající se prvních šesti měsíců	112
Proč děti pláčou	113
<i>Hlad</i>	113
<i>Potřeba sát</i>	119
<i>Vliv dráždivých faktorů</i>	121
<i>Koliky v kojeneckém věku</i>	124
Jak noční krmení uzpůsobit a jak se ho poté zbavit	127
<i>Co dítě v noci budí?</i>	127
<i>Jak z toho ven</i>	129
Vybočení z biorytmů v prvních měsících života	132
<i>Cestování</i>	132
<i>Časový posun</i>	132
<i>Dovolená</i>	133
<i>Adaptace na péči jiných osob</i>	133
<i>Hospitalizace</i>	134
Nemocné dítě a spánek	135
<i>Akutní nemoci</i>	135
<i>Bolístky prvního roku</i>	135

<i>Chronická onemocnění</i>	136
Nesnáze rodičovského řemesla	137
<i>Propojení a odloučení – první etapa samostatnosti</i>	137
<i>Být rodičem znamená být také vychovatelem</i>	138

KAPITOLA 6. Spánek a rovnováha: od 6–9 měsíců do 15 let

Přechodné změny spánku	142
Večerní rituály – uložení a usnutí	143
<i>Vybrat správnou chvíli</i>	143
<i>Poskytnout výsadní místo</i>	145
<i>Čas vzájemnosti</i>	147
<i>Čas klidu</i>	149
Strach z večerního usínání	150
<i>Změny v každodenním životě</i>	151
<i>Spánkové halucinace</i>	152
<i>Jaký máme zaujmout postoj vůči strachu z večerního usínání?</i>	154
Některé večerní „vrtochy“	157
<i>Skřípání zubů (bruxismus)</i>	157
<i>Mluvení ze spaní</i>	157
<i>Rytmické pohyby</i>	157
Potřeba spánku není neměnná	159
<i>Kolísání podle ročních období</i>	159
<i>„Pauzy na oddech“</i>	159
<i>Vynucené biorytmy</i>	160
Spánek dospívajících	161
<i>Změlčení NREM fáze spánku</i>	161
<i>Přirozená tendence vstávat i chodit spát pozdě</i>	161
<i>Fyziologická hypersomie (ospalost)</i>	161
<i>Psychické problémy</i>	162
<i>Postupné „rozladění“ spánkových hodin</i>	162
<i>Jak znovu nalézt vyrovnaný spánek</i>	163

KAPITOLA 7. Dítě, které nedovede usnout samo, a dítě, které se v noci budí

	167
Dítě, které zkouší hranice a vytrvalost rodičů	169
Chybné naprogramování spánkových okruhů v mozku	171
<i>Důležitá role podmínek při usínání</i>	171

Léčba	174
<i>Děti starší 6–8 měsíců</i>	174
<i>Kolem prvního roku</i>	177
<i>Když je dítě schopné samo vylézt z postýlky</i>	180
<i>Když dítě nemá vlastní pokoj</i>	181
<i>Dítě kolem 3 let</i>	182
Osvojení si nových návyků je pro dítě obtížné	182
<i>Dítě potřebuje rodinné prostředí</i>	183
<i>Dítě potřebuje dobře spát</i>	183
<i>Nácvik nových návyků žádný lék neusnadní</i>	184
KAPITOLA 8. Noční můry a křik	185
Rozlišení potíží	186
<i>Parasomnie s poruchou probuzení z NREM spánku</i>	186
<i>Shrnutí</i>	190
<i>Noční můry</i>	190
<i>Shrnutí</i>	192
<i>Spánkové (hypnagogické) halucinace</i>	192
<i>Typické neurofyzilogické příznaky</i>	193
Proč k těmto projevům dochází?	195
<i>Hlavní příčiny</i>	195
<i>Okolnosti podporující vznik těchto poruch</i>	196
Jak tváří v tvář těmto poruchám postupovat	197
<i>Při nočním děsu, případně při jiném projevu parasomnie s poruchou probuzení z NREM spánku</i>	197
<i>Při nočních můrách</i>	202
KAPITOLA 9. Když se dítě v noci pomočuje	207
Nejprve pochopme, co to enuréza je	207
<i>Enuréza není nemoc</i>	207
<i>Rozličné příčiny</i>	209
Léčba	213
<i>Tři hlavní principy</i>	213
<i>Obvyklé chyby</i>	214
<i>Účinná řešení</i>	215

KAPITOLA 10. Spánek a „léky na spaní“	223
Klamavé účinky „léků na spaní“	225
<i>Nedostatečný odpočinek</i>	225
<i>Vedlejší účinky</i>	226
<i>Přechodný účinek</i>	227
<i>Reakce na vysazení léku</i>	227
<i>Paradoxní reakce u dítěte</i>	227
Další možnosti léčby spánku	230
<i>Osteopatie</i>	230
<i>Fytoterapie</i>	230
<i>Homeopatie</i>	231
<i>Shrnutí</i>	232
 KAPITOLA 11. Spánková onemocnění	 233
Hypersomnie a abnormální denní ospalost	233
<i>Běžná hypersomnie u nemocného dítěte</i>	233
<i>Hypersomnie jako projev choroby</i>	233
<i>Hypersomnie a abnormální ospalost u dospívajících</i>	234
<i>Patologické hypersomnie</i>	234
Obstrukční spánková apnoe (OSA)	237
Syndrom náhlého úmrtí kojence (SIDS)	238
<i>Četnost výskytu syndromu náhlého úmrtí kojence</i>	
<i>velice zřetelně klesá</i>	240
<i>Proč tato miminka umírají?</i>	240
<i>Jak tomu předejít?</i>	241
 DODATKY	 244
Funkce spánku a snu	244
<i>Deprivace (nedostatek) spánku</i>	244
<i>Úloha NREM 3, 4 spánku</i>	247
<i>Úloha REM spánku</i>	248
<i>Úloha snu</i>	250
Spory o dudlík	253
Mohou mít lékaři na toto téma názor?	253
 Doporučená literatura a odkazy na internet	 262