

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“ – stresování		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	78
Večerní rituály	55	celé hodiny	78
Správné návyky	55	Proč se to nezlepší samo od sebe?	83
Zvládnutí přechodu	58	Nevhodné návyky při usínání	84
Spaní v posteli rodičů?	60	S dudlíkem	85
Pro a proti	60	V náručí	86
Přišel čas, abyste dítěti určili		Tělesný kontakt	86
pevné časy	64	Kojení nebo kojenecká lahev	87
Pevné časy jako pomoc		Další pomůcky k tomu,	
při usínání	64	aby dítě usnulo	88
Smysluplný rytmus	66	Změňte návyky při usínání	89
Mé dítě se ráno probouzí		Nechat dítě plakat?	89
velmi brzy	74	Vydrží jen málokdo	89
Co mohou dělat rodiče		Usnout sám a dobře spát – ale jak?	90
„ranních ptácat“	74	Každé dítě se učí jinak	90
Jak pomůžete dítěti, aby večer dříve		Odchytky od plánu	94
usnulo	76	Kontrola úspěšnosti prostřednictvím	
Mé dítě usíná velmi pozdě	76	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	133
Jak odnaučit dítě nočnímu krmení	104	z hlubokého spánku	134
Pár příkladů	104	Náměsíčnost	134
Když dítě nezůstává ve své postýlce	109	Bezpečnostní opatření	134
Zpátky do vlastní postele	110	Noční děsy	134
Zhotovení zábrany k dětské postýlce	110	Noční úzkost a noční můry	138
Stanovte si hranice: Časová prodleva	112	Strach z usínání	138
Vlastní řešení	117	„Noční můry“	140
Námítky a rozpaky	120	Noční můra nebo noční děs?	142
Zvažte plusy a minusy	120	Rozdíly mezi noční můrou a nočním děsem	143
Otázky a odpovědi	123	Co potřebují rodiče	145
Předpoklady pro plán „Jak naučit dítě dobře spát“	123	Spánková apnoe	147
Není příliš malé pro plán „Jak naučit dítě dobře spát“?	124	Bolesti	148
Strach z psychické zátěže	124	Příznaky	148
Když se dítě nedá utišit	125	Duševně zaostalé děti	149
V pět hodin ráno už plán nefunguje	125	Léky	150
Žádný úspěch ani po 14 dnech	126	Kdy vaše dítě spí?	152
Po nemoci máme začít od začátku?	126	Jakou pomoc od vás potřebuje dítě, když usíná?	152
Noční krmení pro „špatné jedlíky“?	127	Kdy potřebuje dítě pomoc, aby usnulo?	152
Mělo by mé dítě ještě odpoledne spát?	127	Jak často se vaše dítě v noci budí a pláče?	152
Večer se to daří, ale v noci ne	127	Můj spánkový protokol	153
Naše dítě přijde do manželské postele zcela nepozorovaně	128	Noční krmení	153
		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