

# Obsah



## Poděkování

9

## Úvod

13

- 1 Věda o spánku: jak porozumět nádhernému, hlubokému oceánu spaní 18

## ČÁST PRVNÍ

Sladký spánek pro miminka:  
od narození do tří měsíců 41

- 2 První dny: příprava prostoru pro bezpečný a klidný spánek 43
- 3 Jak pomoci dítěti usnout: od narození do tří měsíců 73
- 4 Jak prodloužit spánek miminka – i váš: od narození do tří měsíců 113
- 5 Nejčastější otázky o kojeneckém spánku: od narození do tří měsíců 133

## **ČÁST DRUHÁ**

Jak se zbavit problémů s dětským spánkem:  
od tří do dvanácti měsíců 137

- 6** „Ahoj, světe!“ Miminko se probouzí k životu:  
od tří do dvanácti měsíců 139
- 7** Jak pomoci miminku usnout:  
od tří do dvanácti měsíců 156
- 8** Jak pomoci miminku, aby se nebudilo:  
od tří do dvanácti měsíců 178
- 9** Dětský spánek v otázkách a odpovědích:  
od tří do dvanácti měsíců 213

## **ČÁST TŘETÍ**

Spánek batolat a předškoláků:  
od jednoho do pěti let 217

- 10** „Připravit, pozor... Začínáme!“ Vítejte  
v dynamickém světě malých dětí:  
od jednoho do pěti let 219
- 11** Jak zklidnit vašeho rošťáka, aby usnul:  
od jednoho do pěti let 249
- 12** Jak pomoci vašemu nezbedovi spát celou  
noc: od jednoho do pěti let 280
- 13** Otázky a odpovědi: Všechno o spánku  
batolat a předškolních dětí od jednoho  
do pěti let 312

## **ČÁST ČTVRTÁ**

Jak vytvořit podmínky pro spokojené denní spaní  
a jak zvládnout zvláštní situace 319

- 14** Jak se vypořádat s problémy denního  
spánku už v zárodku 321
- 15** Důvody k poplachu  
a mimořádné situace 337

### **Příloha**

Spánkový deník vašeho dítěte 359

### **Příklady spánkových rozvrhů**

360

### **Slovníček**

363

### **Použitá literatura**

369

### **Rejstřík**

378