

OBSAH

OHŁASY NA TUTO KNIHU	3	KOLIK SPÁNKU DĚTI POTŘEBUJÍ?	46
OBSAH	7	A CO NOČNÍ KRMEŇÍ?	47
PŘEDMLUVA	9	JAKÁ OČEKÁVÁNÍ JSOU REÁLNÁ?	49
SLOVA AUTORKY	10	JAKÝ JE SPRÁVNÝ ZPŮSOB, JAK NAUČIT DÍTĚ SPÁT?	49
ÚVOD	11	III. KAPITOLA	51
JAK VÁM TATO KNIHA POMŮŽE	12	VYTVOŘTE SI SPÁNKOVÝ DENÍK	51
NECHAT VYKŘÍČET?	13	A JDEME NA TO!	51
NOVÉ ODHODLÁNÍ, ALE STEJNÁ ÚNAVA	18	IV. KAPITOLA	61
ZNÁM TO, PROTOŽE JSEM TO PROŽILA	19	PŘEHLED A VOLBA SPÁNKOVÉHO ŘEŠENÍ	61
ÚSPĚCH, DEN ZA DNEM	21	PRVNÍ ČÁST: ŘEŠENÍ PRO NOVOROZENÁ MIMINKA –	
POUŽÍVEJTE TUTO KNIHU TAK, ABY PRO VÁS		OD NAROZENÍ DO ČTYŘ MĚSÍCŮ	62
BYLA UŽITEČNÁ	22	DRUHÁ ČÁST: ŘEŠENÍ PRO STARŠÍ DĚTI –	
MOJE ZKUŠEBNÍ MAMINKY	22	OD ČTYŘ MĚSÍCŮ DO DVOU LET	80
JAK DLOUHO BUDE TRVAT, NEŽ ZAČNE VAŠE MIMINKO SPÁT?	23	V. KAPITOLA	133
ZKUŠENOSTI ZKUŠEBNÍCH MAMINEK	23	VYTVOŘTE SI SVŮJ OSOBNÍ	
I VY SE MŮŽETE VYSPAT	26	SPÁNKOVÝ PLÁN	133
I. KAPITOLA	31	OSOBNÍ SPÁNKOVÝ PLÁN PRO MÉHO NOVOROZENCE	134
PROVEĎTE BEZPEČNOSTNÍ KONTROLU	31	OSOBNÍ SPÁNKOVÝ PLÁN PRO MÉ DÍTĚ (OD ČTYŘ MĚSÍCŮ DO DVOU LET)	136
BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ	32	VI. KAPITOLA	143
NEJVĚTŠÍ NEBEZPEČÍ: SIDS	32	POSTUPOJTE PODLE PLÁNU DESET DNŮ	143
OBEČNÁ SPÁNKOVÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PRO VŠECHNY RODINY	35	CO KDYŽ TO NEMŮŽETE UDĚLAT VŠECHNO?	143
OBEČNÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ U POSTÝLEK A KOLÉBEK	37	CESTA K ÚSPĚCHU JE SPÍŠ JAKO TANEC	144
VŠEOBEČNÁ BEZPEČNOSTNÍ DOPORUČENÍ PRO SPOLEČNÉ SPÁNÍ	38		
II. KAPITOLA	41		
POZNEJTE ZÁKLADNÍ FAKTA O SPÁNKU	41		
JAK SPÍME?	41		
JAK SPÍ MIMINKA?	43		
CO JE TO PROBLÉM SE SPÁNÍM?	46		

VII. KAPITOLA	145	XI. KAPITOLA	189
NAPIŠTE ZÁZNAM PO DESETI DNECH	145	DÍTĚ SPÍ (KONEČNĚ!),	
VIII. KAPITOLA	149	ALE MAMINKA NE	189
ANALYZUJTE SVÉ POKROKY	149	Co se děje?	189
VYHODNOŤTE SVŮJ SPÁNKOVÝ PLÁN	150	JAK SE V NOCI DOBŘE VYSPAT	190
POKUD VAŠE DÍTĚ TEĎ SPÍ CELOU NOC		XII. KAPITOLA	199
(PĚT NEBO VÍC HODIN V KUSE)	152	POSLEDNÍ NÁPADY: MÁMY SOBĚ	199
POKUD JSTE DOSÁHLI URČITÉHO ÚSPĚCHU	153	JSME SI PODOBNÉ	200
POKUD NEVIDÍTE ŽÁDNÉ POZITIVNÍ ZMĚNY	153	POKUD JSTE PRÁVĚ ZAČALI	201
POKROČTE SE SVÝM SPÁNKOVÝM PLÁNEM	169	ŽÍT OKAMŽIKEM?	202
IX. KAPITOLA	171	BASEBALLOVÉ DĚTI	203
POSTUPUJTE PODLE PLÁNU		TRPĚLIVOST, TRPĚLIVOST	
DALŠÍCH DESET DNŮ	171	A JEN ŠPETKU TRPĚLIVOSTI NAVÍC	204
KAŽDÉ DÍTĚ JE JINÉ; KAŽDÁ RODINA JE JINÁ	171	VÍCE INFORMACÍ	205
JAK DLOUHO TO BUDE TRVAT?	172	REJSTRÍK	206
„ZKUSILA JSEM VŠECHNO! NIC NEPOMÁHÁ!		O AUTORCE	207
POMOC!“	173		
X. KAPITOLA	179		
DOKONČETE DENÍK, ANALYZUJTE	179		
MĚJTE TUTO KNIHU PO RUCE	179		

