

Spis treści

Przedmowa	13
Kojące słówko od doktora Billa	15
1	
Pięć kroków do lepszego snu dziecka	19
KROK 1. ZORIENTUJ SIĘ, GDZIE NAJLEPIEJ SIĘ ŚPI TOBIE I TWOJEMU DZIECKU	21
KROK 2. DOWIEDZ SIĘ, O JAKICH PORACH DZIECKO BYWA ZMĘCZONE	26
KROK 3. STWÓRZ BEZPIECZNE, PRZYTULNE OTOCZENIE, SPRZYJAJĄCE ZASYPIANIU	29
KROK 4. OPRACUJ ZESTAW WIECZORNYCH RYTUAŁÓW	33
KROK 5. POMÓŻ DZIECKU DŁUŻEJ SPAĆ	49
2	
Piętnaście pomysłów na usypianie dwulatków i przedszkolaków	57
CZEGO DWULATKI UCZĄ SIĘ W PORZE ZASYPIANIA	58
PIĘTNAŚCIE POMYSŁÓW NA WYSŁANIE MALUCHA DO KRAINY SNÓW	59
JAK NAUCZYĆ DZIECKO, BY SAMO Z PRZYJEMNOŚCIĄ ZASYPIAŁO	69
PYTANIA I ODPOWIEDZI DOTYCZĄCE SNU MAŁYCH DZIECI	72
DŁACZEGO NOCNE RODZICIELSTWO MA ZNACZENIE	84
3	
Jak śpią niemowlęta i co to oznacza dla rodziców	87
POZNAJ FAKTY NA TEMAT NIEMOWLĘCEGO SNU	88
JAK DZIECI SYPIAJĄ W RÓŻNYM WIEKU	92
DŁACZEGO DZIECI SIĘ BUDZĄ	94
TYPOWE NOCNE ODGŁOSY ŚPIĄCYCH DZIECI	98
PRZYGOTUJ SIĘ NA NOCNE RODZICIELSTWO	99
UPORZĄDKUJ DZIENNE ŻYCIE NOCNEGO RODZICA	101
NAWIAŻ WIĘŻ Z DZIECKIEM	104
POZNAJ OSOBOWOŚĆ SENNĄ SWOJEGO DZIECKA	108
DOPASOWYWANIE SIEBIE, DZIECKA I SENNEGO PLANU	111
BEZPIECZEŃSTWO W CZASIE SNU	113

4	Różne rodziny, różne senne plany	123
	NOWORODEK	124
	PRZY DRUGIM DZIECKU ZROBIMY TO INACZEJ!	127
	TRENING NIEMOWLĄT	129
	DZIECKO WALCZY ZE SNEM	131
	WYMAGAJĄCE DZIECKO, KTÓRE NIE ŚPI	133
	BOLESNE POBUDKI NOCNE	136
	ŹŁE SYPIA W ŁÓŻECZKU	137
	KARMIENTE PRZEZ CAŁĄ NOC	140
	GOTOWI NA WYPŁAKIWANIE	143
	STRATEGIA STOPNIOWEGO WYCOFYWANIA SIĘ ALTERNATYWNA DLA WYPŁAKIWANIA	147
5		
	Rozkosze spania z dzieckiem	149
	NASZE DOŚWIADCZENIE WSPÓLNEGO SPANIA	152
	PRAWDA NA TEMAT WSPÓLNEGO SPANIA	154
	NASZE SENNE EKSPERYMENTY	158
	NAUKA DOWODZI: WSPÓLNE SPANIE JEST ZDROWE	159
	DZIEWIĘĆ ZALET WSPÓLNEGO SPANIA	163
	DZIEWIĘĆ SPOSOBÓW NA TO, BY UŁATWIĆ SOBIE WSPÓLNE SPANIE	175
	CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA	182
6		
	Nocne karmienie i odstawianie – kiedy i jak?	189
	ETAPY NOCNEGO KARMIENTA	190
	PIĘTNAŚCIE SPOSOBÓW NA NOCNE KARMIENTA	193
	ROZWAŻASZ OGRANICZENIE KARMIEŃ NOCNYCH STARSZEMU DZIECKU?	203
	TRZYNAŚCIE POMYSŁÓW NA TO, JAK ZMNIEJSZYĆ LICZBĘ NOCNYCH KARMIEŃ	208
7		
	Wyprowadzka! Wskazówki dotyczące przeprowadzki do łóżka „dla starszaków”	217
	PIĘĆ KROKÓW DO WYPROWADZKI DZIECI Z WASZEGO ŁÓŻKA, POKOJU I PRZEPROWADZKI DO WŁASNEGO POKOJU	218
	JAK NAUCZYĆ DZIECKO SPAĆ SAMODZIELNIE – HISTORIA DOKTORA BOBA	227

8	Dwadzieścia trzy nocne wskazówki dla ojców	231
	CZĘŚĆ PIERWSZA – DLA OJCÓW	232
	CZĘŚĆ DRUGA – DLA MAM	251
9	Sprawdzone strategie na czas drzemki	255
	ZDROWE NAWYKI NA CZAS DRZEMKI	256
	JAK SPRAWIĆ, BY DRZEMKI DZIECKA BYŁY PRZEWIDYWALNE	260
	WYCISZANIE DZIECKA, KTÓRE NIECHĘTNIE ZASPIA	264
	CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA O DRZEMKI	267
10	Czy dziecko powinno się wypłakać?	275
	CO TAK NAPRAWDĘ OZNACZA „WYPŁAKIWANIE”	276
	JAK WYPŁAKIWANIE PODKOPUJE WIĘZ DZIECKA I RODZICA	281
	ŁAGODNY TRENING ZASYPIANIA, KTÓRY DZIAŁA	286
	NAUKA DOWODZI: WYPŁAKIWANIE MOŻE BYĆ SZKODLIWE DLA ZDROWIA DZIECKA	289
11	Ukryte przyczyny medyczne i fizyczne nocnych pobudek	293
	KIEDY PODEJRZWAĆ POBUDKI Z PRZYCZYN ZDROWOTNYCH	294
	REFLUKS ŻOŁĄDKOWO-PRZEŁYKOWY (GER)	294
	ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE	302
	NIETOLERANCJA MLEKA MODYFIKOWANEGO	306
	ZATKANE NOSKI	307
	INFЕКCJE USZU	307
	ALERGIE ŚRODOWISKOWE	308
	ANEMIA	309
	OWSIKI	309
	BEZDECH SENNY	310
	DOKUCZLIWE ŚPIOSZKI	311
	BÓL ZĄBKOWANIA	311
	BÓLE WZROSTOWE	312
	PODRAŻNIENIE POD PIELUSZKĄ	313
	DZIECKU JEST ZA CIEPŁO ALBO ZA ZIMNO	313

HAŁASY W SYPIALNI	313
LĘK SEPARACYJNY	314

12		
Nocne rodzicielstwo w sytuacjach szczególnych	317	
POBUDKI NOCNE PO POWROCIE MAMY DO PRACY	317	
NOCNE POBUDKI WCZEŚNIAKÓW	320	
BLIŹNIAKI I WIELORACZKI	324	
KIEDY DZIECKO ZACHORUJE	327	
PODCZAS PODRÓŻY	328	
PODCZAS PRZEPROWADZKI	329	
KIEDY TATA JEST W PODRÓŻY	330	
SAMOTNI RODZICE – DWA RÓŻNE ŁÓŻKA	331	
KOSZMARY	332	
LĘKI NOCNE	334	

13		
Jak pomóc rodzicom lepiej spać – jedenaście wskazówek	337	
1. NIECH SEN STANIE SIĘ TWOIM PRIORYTETEM	337	
2. JEDZENIE NA DOBRY SEN	341	
3. UBRANIE NA DOBRY SEN	345	
4. ĆWICZENIA NA DOBRY SEN	345	
5. WIECZORNA KĄPIEL	346	
6. WYŁĄCZ TELEWIZJĘ	346	
7. NIE PRZEJMUJ SIĘ	346	
8. ŚPIJ WIĘCEJ W PIERWSZYM MIESIĄCU	348	
9. KORZYSTAJ Z WIECZORNYCH RYTUAŁÓW	349	
10. ŚPIJ, KIEDY DZIECKO ŚPI	349	
11. ZADBAJ O WYPOCZYNEK PODCZAS NOCNEGO MACIERZYŃSTWA	350	

Źródła	353
---------------	------------