

Podziękowania
Słowo do polskiego czytelnika
Przedmowa
Wprowadzenie

25 ROZDZIAŁ PIERWSZY

NORMALNE MECHANIZMY FIZJOLOGICZNE SNU

- 27** Rytm dobowy i melatonina
- 29** Co się dzieje podczas snu?
- 31** Zróżnicowanie cykli snu według wieku
- 35** Genetyka a środowisko
Ile powinny spać dzieci?
- 39** Zaburzenia snu powszechne w okresie wczesnego dzieciństwa

47 ROZDZIAŁ DRUGI

SEN NA PRZESTRZENI WIEKÓW I WPŁYW WSPÓŁCZESNEGO TRYBU ŻYCIA

- 48** Sen na przestrzeni wieków
- 49** Współczesne czynniki utrudniające sen
- 53** Opieka dzienna i przedszkole
- 56** Czas letni i podróże zagraniczne

59 ROZDZIAŁ TRZECI

SEN DOOKOŁA ŚWIATA – JAK RADZĄ SOBIE INNI RODZICE

- 60** Sjesta i późniejsza pora wieczornego zasypiania
- 63** Noszenie niemowląt w ciągu dnia
- 65** Spanie w jednym łóżku lub pokoju
- 67** Wsparcie dla młodych rodzin

75 ROZDZIAŁ CZWARTY

WPŁYW DIETY NA SEN

- 76** Czy dzieci karmione piersią i mlekiem modyfikowanym śpią inaczej?
- 79** Czy karmienie przez sen pomaga lepiej spać?
Czy rozszerzanie diety dziecka pomaga mu spać?
- 80** Czy zjedzenie przed snem banana pomoże dziecku przespać noc?
- 81** Czy jakieś pokarmy mogą wywoływać problemy ze snem?
- 82** Alergia na białko mleka krowiego i nietolerancja laktozy a problemy ze snem
- 83** Suplementy kwasów omega-3

85 ROZDZIAŁ PIĄTY

PROBLEMY ZE WSPÓŁCZESNYMI TECHNIKAMI TRENINGU ZASYPIANIA

- 88** Wady typowych technik treningu samodzielnego zasypiania
- 90** Wady stosowania nagród i pochwał zachęcających do lepszego spania
- 91** Mit samodzielnego uspokajania się
- 92** Zagrożenia związane z treningiem samodzielnego zasypiania
- 94** Czy trening samodzielnego zasypiania jest skuteczny na dłuższą metę?

97 ROZDZIAŁ SZÓSTY

DOBRANOCKA: PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- 98** Wprowadzenie do mojego akronimu DOBRANOCKA
- 99** Dobrze się śpi z rodzicami
- 109** Budowa rytuałów i oczekiwania rodziców
- 114** Racjonalne odżywiania
Nowy obiekt przejściowy
- 116** Czas ekranowy/IT
- 117** Kolej na chwilę dla siebie
- 119** Atmosfera sprzyjająca zasypianiu
- 122** Uwagi do strategii DOBRANOCKA

125 ROZDZIAŁ SIÓDMY

SEN OD NARODZIN DO TRZECH MIESIĘCY

- 128** Czwarty trymestr - klucz do lepszego snu noworodka
- 137** Czego oczekiwać po śnie dziecka w wieku od narodzin do trzech miesięcy
- 138** Upewnij się, że karmienie przebiega prawidłowo
- 139** Długofalowe skutki przeżyć związanych z porodem
- 141** Historie dzieci z grupy wiekowej od narodzin do trzech miesięcy

153 ROZDZIAŁ ÓSMY

SEN W WIEKU OD TRZECH DO SZEŚCIU MIESIĘCY

- 155** Czego oczekiwać po śnie dziecka w wieku od trzech do sześciu miesięcy
- 159** Propozycja aranżacji otoczenia do snu dla dziecka w wieku
od trzech do sześciu miesięcy
- 160** Słowo na temat wypłakiwania niemowląt i płaczu w ramionach rodzica
Historie dzieci z grupy wiekowej od trzech do sześciu miesięcy

175 ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

SEN W WIEKU OD SZEŚCIU DO DWUNASTU MIESIĘCY

- 176** Czego oczekiwać po śnie dziecka w wieku od sześciu do dziewięciu miesięcy
Czego oczekiwać po śnie dziecka w wieku od dziewięciu do dwunastu miesięcy
- 177** Propozycja aranżacji otoczenia do snu dla dziecka w wieku od sześciu do dwunastu
- 178** Skąd się bierze pogorszenie jakości snu w wieku dziewięciu miesięcy?
- 180** Teoria przywiązania
- 182** Historie dzieci z grupy wiekowej od sześciu do dziewięciu miesięcy
- 192** Historia dziecka z grupy wiekowej od dziewięciu do dwunastu miesięcy

199 ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

SEN W WIEKU OD ROKU DO DWÓCH LAT

- 201** Zdroworozsądkowy sposób reagowania na niepożądane zachowanie dziecka
- 203** Propozycja aranżacji otoczenia do snu dla dziecka w wieku od roku do dwóch lat
Czego oczekiwać po śnie dziecka w wieku od roku do dwóch lat
- 204** Historia dziecka z grupy wiekowej od roku do dwóch lat

211 ROZDZIAŁ JEDENASTY

SEN W WIEKU OD DWÓCH DO TRZECH LAT

- 212** Dziecięca kontrola
- 213** Trening czystości
Nowe rodzeństwo
- 215** Trzy K
- 216** Propozycja aranżacji otoczenia do snu dla dziecka w wieku od dwóch do trzech lat
- 217** Czego oczekiwać po śnie dziecka w wieku od dwóch do trzech lat
Historie dzieci z grupy wiekowej od dwóch do trzech lat

233 ROZDZIAŁ DWUNASTY

SEN W WIEKU OD TRZECH DO PIĘCIU LAT

- 234** Rozpoczęcie przedszkola/szkoły
- 235** Jak zachować kontakt z dzieckiem, które poszło do przedszkola?
- 236** Koszmary i lęki nocne
Suche łóżko
Trzy K (plus czwarte)

- 237** Czego oczekiwać po śnie dziecka w wieku od trzech do pięciu lat
Propozycja aranżacji otoczenia do snu dla dziecka w wieku
od trzech do pięciu lat
- 238** Historie dzieci z grupy wiekowej od trzech do pięciu lat

251 ROZDZIAŁ TRZYNASTY
PODSUMOWANIE I SENNY PLAN DZIAŁAŃ

259 RODZICIELSKI PLAN SENNY DOBRANOCKA

Wsparcie dodatkowe

Polecane produkty

Książki do czytania przed snem

Bibliografia

Przypisy

Indeks