

Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	12
 Rozdział 1	
Całonocny sen	13
 Rozdział 2	
Sen – momenty przełomowe	19
Sen w życiu płodowym	21
Sen noworodka	23
3 tygodnie	31
Rozpoznawanie potrzeb dziecka	39
4 miesiące	41
7–8 miesięcy	50
10 miesięcy	53
12 miesięcy	54
2–3 lata	58
4–5 lat	61

Rozdział 3

Kilka sposobów na kłopoty ze snem	65
Wieczorny rytuał zasypiania	67
Gdy dziecko nie chce spać	71
Moczenie nocne	73
Spanie w jednym łóżku	79
Z dziecięcego łóżeczka na własny tapczanik	84
Ranne ptaszki	85
Uderzanie główką	87
Przebudzenia w środku nocy	91
Drzemki w dzień	92
Narkolepsja	95
Lęki nocne	96
Koszmary sennie	101
Bezpieczeństwo podczas snu	107
Piaskowy Dziadek i Zębowa Wróżka	111
Bezdech senny	112
Lunatyzm	117
Chrapanie	120
Nagła śmierć łóżeczkowa	122
Mówienie przez sen	124
Zgrzytanie zębami	125
Kłopoty z zasypianiem i spokojnym snem	126
Bibliografia	129