

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	1
Περίληψη των 15 κλειδιών για καταπληκτικό ύπνο του νεογέννητου .....	15
<b>ΜΕΡΟΣ 1 Σημαντικά πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε</b>	
Τα νεογέννητα μωρά είναι σαν την πριγκίπισσα και το μπιζέλι .....	41
Πώς κοιμούνται τα νεογέννητα μωρά;.....	49
Πόσο ύπνο χρειάζεται το νεογέννητο μωρό σας;..	57
Πού θα πρέπει να κοιμηθεί το μωρό μου; .....	63
Σύνδρομο Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου (SIDS) ..	75
<b>ΜΕΡΟΣ 2 Τα 15 Κλειδιά για καταπληκτικό ύπνο του νεογέννητου</b>	
Κλειδί 1: Η νούμερο ένα προτεραιότητά σας: Γνωρίστε το νεογέννητο μωρό σας.....	89
Κλειδί 2: Έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες.....	109
Κλειδί 3: Μάθετε να διαβάζετε τα σημάδια νύστας του μωρού σας.....	125
Κλειδί 4: Σεβαστείτε το διάστημα «χαρούμενης εγρήγορσης» .....	141
Κλειδί 5: Μάθετε να ξεχωρίζετε τους θορύβους του ύπνου από τους θορύβους που κάνει όταν έχει ξυπνήσει.....	151
Κλειδί 6: Χρησιμοποιήστε τους χαλαρωτικούς ήχους λευκού θορύβου με ροζ τόνους .....	161



Κλειδί 7: Ρυθμίστε το βιολογικό ρολόι του μωρού σας.....	177
Κλειδί 8: Διασφαλίστε επαρκή ύπνο μέσα στην ημέρα.....	195
Κλειδί 9: Καταλάβετε και σεβαστείτε το ανακλαστικό πιπίλισμα του μωρού σας.....	213
Κλειδί 10: Βοηθήστε το μωρό σας να εξοικειωθεί με το καλαθάκι του.....	225
Κλειδί 11: Φασκιώστε το μωρό σας τη σωστή στιγμή με τον σωστό τρόπο .....	255
Κλειδί 12: Δώστε στο μωρό σας ευκαιρίες να αποκοιμηθεί χωρίς βοήθεια .....	281
Κλειδί 13: Παρέχετε κίνηση για γαλήνιο ύπνο .....	301
Κλειδί 14: Δημιουργήστε μια υπόνοια ρουτίνας βραδινού ύπνου .....	331
Κλειδί 15: Ζήστε σύμφωνα με τη φιλοσοφία «χωρίς δάκρυα» και απολαύστε την ευτυχισμένη σας οικογένεια .....	343

### ΜΕΡΟΣ 3 **Ασφάλεια**

Λίστες ελέγχου για την ασφάλεια ύπνου.....	363
Γενικές προφυλάξεις ασφαλείας για τον ύπνο για όλες τις οικογένειες .....	364
Προφυλάξεις ασφαλείας για λίκνα και κούνιες.....	367
Προφυλάξεις ασφαλείας για τη χρήση κοινού κρεβατιού .....	369