

XI. NUO DVEJŲ IKI TREJŲ METŲ.....	235
XII. MIEGAS NUO TREJŲ IKI PENKERIŲ METŲ.....	261
XIII. APIBENDRINIMAS IR PASIRUOŠIMO MIEGOTI PLANAS..	281

TURINYS

Padėka.....	8
Pratarmė.....	9
Įžanga.....	12
I. NORMALI MIEGO FIZIOLOGIJA.....	20
II. MIEGO ISTORIJA IR ŠIUOLAIKINIO GYVENIMO ĮTAKA MIEGUI.....	44
III. MIEGO ĮPROČIAI PASAULYJE IR KAIP SEKASI TĖVAMS KITUR.....	58
IV. MITYBOS ĮTAKA MIEGUI.....	75
V. ŠIUOLAIKINIŲ MIGDYMO METODŲ BĖDOS.....	86
VI. PASIRUOŠIMO MIEGOTI TVARKA - MANO PRAKTIŠKI PATARIMAI.....	100
VII. NUO GIMIMO IKI TRIJŲ MĖNESIŲ.....	132
VIII. NUO TRIJŲ IKI ŠEŠIŲ MĖNESIŲ.....	165
IX. NUO ŠEŠIŲ IKI DVYLIKOS MĖNESIŲ.....	190
X. NUO VIENŲ IKI DVEJŲ METŲ.....	221