

Inhalt

Einleitung oder:

Wie viel Schreien ist normal? 7

Teil I

Wie Schreiprobleme entstehen 11

1. Schreien – ein Schlaf- und Regulationsproblem 12

Babys misslungener Versuch, sich selbst zu beruhigen 16
Elterliche Beruhigungsversuche und die Frage
des richtigen Zeitpunkts 20

2. Schreien – ein Kommunikationsproblem 25

Typische Signale der »Babysprache« 26
Das große Missverständnis zwischen Eltern und Baby 32

Teil II

Schreiprobleme bewältigen 39

1. Ruhe und Körperkontakt – das Neugeborenenalter (0–3 Monate) 41

Aus »Schreifallen« herauskommen 42
Tipps zum Still-/Fütterrhythmus 69
Tipps zum Schlafrhythmus 83
Tipps zur Tagesgestaltung 89

2. Zuwendung zum richtigen Zeitpunkt – das Säuglingsalter im zweiten Trimenon (4–6 Monate) 109

Tipps bei Fütterproblemen 111
Tipps zum Aufbau längerer Schlafphasen 113
Tipps zur Förderung der Selbstregulation 117

3. Respekt vor Babys Grenzen – das Säuglingsalter im dritten Trimenon (7–9 Monate) 125

Tipps bei Fütterproblemen 127

Tipps zum Durchschlafen 132

Tipps zur Förderung des eigenständigen Spiels 136

4. Verständnis für den Autonomie- und Abhängigkeitskonflikt – das Säuglingsalter im vierten Trimenon (10–12 Monate) 143

Tipps bei Fütterproblemen 147

Tipps zum Ein- und Durchschlafen 150

Tipps zur Förderung des Sich-trennen-Könnens 160

Teil III

Die Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung 167

1. Die Bedürfnisse und das Temperament des Kindes 169

2. Die Vorstellungen und Wünsche der Eltern 171

3. Das Geheimnis der ausgeglichenen Kinder 177

Schluss 182

Anhang 185

Tagesablaufprotokoll 185

Anmerkungen 186

Literaturtipps 188

Literaturverzeichnis 189

Beratungs- und Therapieangebote für Säuglinge und Kleinkinder 190