

Inhalt

Einleitung oder: Das Dilemma mit Elternratgebern	8
--	---

I. Was ist ein Schlafproblem?	15
---	----

1. Wann wird das Schlafen zum Problem?	18
--	----

1.1. Die Familie entscheidet, was »normal« ist	19
--	----

1.2. Die Entwicklung eines Familienrhythmus	24
---	----

1.3. Wer schläft in der Familie wo, bei wem und wann?	28
---	----

1.4. Eigenes Bett/Zimmer oder Elternbett/-zimmer?	31
---	----

2. Altersgemäße Entwicklung des Schlafs – und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können	35
--	----

2.1. Das Neugeborenenalter (0 bis 3 Monate)	36
---	----

2.2. Das Säuglingsalter (4 bis 12 Monate)	51
---	----

2.3. Das Kleinkindalter (1 bis 2 Jahre)	57
---	----

2.4. Das Kindergartenalter (3 bis 5 Jahre)	70
--	----

2.5. Das Schulalter (ab dem 6. Jahr)	75
--	----

2.6. Wann »muss« ein Kind durchschlafen können?	77
---	----

II. Wodurch entsteht ein Schlafproblem?	81
1. Körperliche Auslöser	83
1.1. Erkrankungen	83
1.2. Entwicklungssprünge	90
2. Altersunpassende Einschlafhilfen	96
2.1. Einschlafen an der Brust oder mit der Flasche	99
2.2. Einschlafen durch Herumtragen	102
2.3. Einschlafen durch bestimmte Rituale	103
3. Seelische Ursachen	106
3.1. Familiäre Krisen	113
3.2. Paarprobleme	116
3.3. Psychische Probleme eines Elternteils	125
3.4. Schwierige Eltern-Kind-Beziehung	132
III. Was löst ein Schlafproblem?	139
1. Förderung der kindlichen Selbstregulationskompetenz	143
1.1. Das Spiel vom Trennen und Wiedervereinen	146
1.2. Alleine einschlafen üben	158
1.3. Der richtige Zeitpunkt	169

2. Verständnis der Eltern-Kind-Beziehung	176
2.1. Die Vorstellungen und Wünsche der Eltern	176
2.2. Die Bedürfnisse und das Temperament des Kindes	181
2.3. Eine gemeinsame Lösung	186
3. Umgang mit erschwerenden Umständen	196
3.1. Beengte Wohnverhältnisse	196
3.2. Geschwisterkinder	198
3.3. Berufseinstieg der Mutter	200
3.4. Alleinerziehende	204
3.5. Nächtliches Abstillen	207
Nachwort	215
Literaturtipps	217
Literaturverzeichnis	218
Beratungs- und Therapieangebote für Säuglinge und Kleinkinder	219
Vorlage Tagesablauf-Protokoll	229
Vorlage 24-Stunden-Protokoll zur Langzeitdokumentation	230