

Inhalt

Vorwort von Theresia Herbst	9
Einführung	11
Vom Schlafen und Schreien	17
Schlafen Kinder anders?	18
Was bedeutet Durchschlafen?	19
Ist frühes Durchschlafen wirklich wünschenswert?	22
Warum schreien Babys bloß?	23
Schreien als Kommunikationsmittel	23
Schreienlassen bedeutet Stress	25
Das Schreibaby	26
Brauchen Kinder nachts unsere Nähe?	28
Körperkontakt	28
Einschlafen an der Brust	30
Nächtliches Stillen	31
Bindungsverhalten	33
Schlafstörung oder falsche Erwartung?	36
Schließen Kinder früher besser?	40

Co-Sleeping	45
Was ist Co-Sleeping?	46
Vorteile des Co-Sleepings	46
Nächtliche Bedürfnisse des Kindes	49
Vater-Beziehung	51
Sexualität und Beziehung	53
Sicherheitsmaßnahmen für das gemeinsame Schlafen ...	56
Co-Sleeping als Risiko für den plötzlichen Kindstod?	57
Co-Sleeping in anderen Kulturen	61
Elternberichte	62
 Begleitung in den Schlaf	 67
Sanfte Einschlafmethoden	68
Wenn Sie professionelle Hilfe benötigen	78
Alleine schlafen lernen	79
Wann wird ein Kind endlich selbständig?	83
 Vorsicht Schlaftraining	 87
Die Ferber-Methode	88
Kann jedes Kind schlafen lernen?	90
Sind Kinder kleine Tyrannen?	94
Sind Eltern unfähig?	98
 Mythen in der Schlaferziehung	 100
Teddybär, Schnuller & Co	105

Die Auszeit-Methode	107
Ist ein Schlaftraining empfehlenswert?	109
Erfahrungen von Eltern mit Schlaftrainings	112
 Was Experten zu Schlaftraining und Co-Sleeping sagen	119
• Jürgen Zulley, Schlafforscher	120
• Rüdiger Posth, Kinderarzt & -psychotherapeut	122
• Franz Renggli, Psychotherapeut	127
• Jörn Borke, Entwicklungspsychologe	129
• Luciano Gasser, Entwicklungspsychologe	132
• Jane Daep-Kerrison, Hebamme / Stillberaterin	135
 Nachwort	139
 Benutzte und weiterführende Literatur (Auswahl)	142