

# Inhalt

Vorwort von Theresia Herbst . . . . .	9
Einführung . . . . .	11
<b>Vom Schlafen und Schreien . . . . .</b>	<b>17</b>
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
Schliefen Kinder früher besser? . . . . .	40

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

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