

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>I. Altersgemäße Entwicklung des Schlafs –</b>	
und wie Sie Ihr Kind unterstützen können .....	11
I.1 Das Neugeborenenalter (null bis drei Monate) ...	14
I.2 Das Säuglingsalter (vier bis zwölf Monate) .....	28
I.3 Das Kleinkindalter (ein bis zwei Jahre) .....	35
I.4 Das Kindergartenalter (drei bis fünf Jahre) .....	54
I.5 Das Schulalter (ab dem sechsten Jahr) .....	59
<b>2. Wodurch entsteht ein Schlafproblem?</b> .....	<b>63</b>
2.1 Körperliche Auslöser .....	64
2.2 Altersunpassende Einschlafhilfen .....	75
2.3 Seelische Ursachen .....	84
<b>3. Was löst ein Schlafproblem?</b> .....	<b>113</b>
3.1 Förderung der kindlichen	
Selbstregulationskompetenz .....	115
3.2 Verständnis der Eltern-Kind-Beziehung .....	140
3.3 Umgang mit erschwerenden Umständen .....	159
<b>Nachwort</b> .....	<b>177</b>
<b>Anmerkungen</b> .....	<b>179</b>
<b>Sonstige verwendete Literatur</b> .....	<b>180</b>
<b>Literaturtipps</b> .....	<b>181</b>
<b>Beratungs- und Therapieangebote für Säuglinge</b>	
<b>und Kleinkinder</b> .....	<b>182</b>