

Inhalt

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