

**Dipl.-Psych. Annette Kast-Zahn**  
**Dr. med. Hartmut Morgenroth**

# **Jedes Kind kann schlafen lernen**

Vom Baby bis zum Schulkind:  
Wie Sie Schlafprobleme Ihres Kindes  
vermeiden und lösen können

**O&P**

<b>1</b>	<b>MEIN KIND WILL NICHT SCHLAFEN</b>	<b>11</b>
	<b>Erfahrungen in der Kinderarzt-Praxis</b>	<b>12</b>
	<b>Erfahrungen mit den eigenen Kindern</b>	<b>14</b>
	<b>Kinderschlaf und Elternstreß - wie hängt das zusammen?</b>	<b>17</b>
	<b>DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE</b>	<b>20</b>
	<b>WAS WISSEN WIR ÜBER DEN KINDLICHEN SCHLAF?</b>	<b>21</b>
	<b>Wie lange schlafen Kinder - wie verteilt sich der Schlaf?</b>	<b>22</b>
	<b>Was passiert eigentlich im Schlaf?</b>	<b>27</b>
	• Tiefschlaf und Traumschlaf	27
	• Vom Kind im Mutterleib bis zum Erwachsenen: Wie sich der Schlaf verändert	28
	• Das Schlafmuster: Einschlafen, Aufwachen und Weiterschlafen	29
	• Aufwachen und Schreien - warum gerade mein Kind?	34
	<b>DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE</b>	<b>40</b>
	<b>WIE IHR KIND EIN „GUTER SCHLÄFER“ WIRD</b>	<b>41</b>
	<b>Die ersten 6 Monate</b>	<b>42</b>
	• Wo soll das Baby schlafen?	42
	• Schlafzeiten und Einschlaf-Gewohnheiten	43
	• Die „3-Monats-Koliken“	48
	<b>Vom 6. Monat bis zum Schulalter</b>	<b>52</b>
	• Zeit für feste Zeiten	52
	• Wenn der Schlaf-Rhythmus gestört ist	57
	• Abendrituale	62
	• Schlafen im Elternbett?	67
	<b>DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE</b>	<b>70</b>

<b>WIE „SCHLECHTE SCHLÄFER“</b>	
<b>SCHLAFEN LERNEN KÖNNEN</b>	<b>71</b>
<b>Ungünstige Einschlaf-Gewohnheiten</b>	<b>72</b>
• Mit Schnuller	73
• Auf dem Arm	74
• Mit den Eltern im Bett	75
• An der Brust oder mit Fläschchen	76
• Komplizierte Einschlaf-Gewohnheiten	77
<b>Änderung von Einschlaf-Gewohnheiten</b>	<b>78</b>
• „Einfach“ schreien lassen?	78
• <b>Der Behandlungsplan:</b>	
Wie Ihr Kind lernen kann,	
allein einzuschlafen und gut durchzuschlafen	80
• Abweichungen vom Behandlungsplan	85
• Kontrolle des Behandlungs-Erfolgs:	
<b>Das Schlaf-Protokoll</b>	<b>86</b>
• Welche Probleme können auftreten?	89
<b>Nächtliche Trinkgewohnheiten</b>	<b>94</b>
• Abgewöhnen nächtlicher Mahlzeiten	94
<b>Mein Kind bleibt nicht in seinem Bett</b>	<b>100</b>
• Zurück ins eigene Bett	100
• Grenzen setzen: Die „Auszeit“	103
• Tür auf-Tür zu	106
• Eigene Lösungen	109
<b>Einwände und Bedenken</b>	<b>111</b>
<b>DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE</b>	<b>114</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>ö</b>	<b>SCHLAFSTÖRUNGEN, DIE NICHTS MIT EINSCHLAF-GEWOHNHEITEN ZU TUN HABEN</b>	<b>115</b>
	Schlafwandeln und Nachtschreck:	
	Unvollständiges Erwachen aus dem Tiefschlaf	116
	• Schlafwandeln	117
	• Nachtschreck	118
	Nächtliche Ängste und Alpträume	123
	• Angst vor dem Schlafengehen	123
	• Alpträume	126
	Wie kann man Alpträume vom Nachtschreck unterscheiden?	130
	<b>DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE</b>	<b>132</b>
<b>6</b>	<b>BESONDERE PROBLEME</b>	<b>133</b>
	Kopfschlagen und Schaukeln	134
	Schlaf-Apnoe	137
	Schmerzen	139
	Geistig behinderte Kinder	141
	Medikamente	143
	<b>DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE</b>	<b>145</b>
<b>f</b>	<b>FRAGEN UND ANTWORTEN</b>	<b>147</b>
<b>8</b>	<b>Schlußwort</b>	<b>154</b>
	<b>MEIN SCHLAFPROTOKOLL</b>	<b>155</b>
	<b>ANHANG</b>	
	Literaturverzeichnis	158
	Abbildungsverzeichnis	160