

Prof. Dr. Heidi Keller

JETZT SCHLÄFT MEIN BABY DURCH

FALKEN

Taschenbuch

Inhalt

Vorwort 7

Wissenswertes vorab 8

Zum Thema Schlaf 8

Zum Thema Anlage — Umwelt 9

Der Lebensrhythmus des Säuglings 11

Der Schlaf des Babys in den ersten zwei Lebensjahren 16

Die Entwicklung während der ersten Lebensmonate 16

Die Entwicklung bis zum Ende des zweiten Jahres 23

Wichtig für einen guten Schlaf: die Rahmenbedingungen 27

Das Schlafarrangement 27

Die Schlafposition 30

Schlaf und Ernährung 33

Kritische Lebensereignisse 34

Die allgemeine Verfassung 35

Wie sich Schlafprobleme lösen lassen 36

Was keine Lösung ist 37

Organisatorische Maßnahmen 38

Das Einschlafen 39

Nächtliches Aufwachen AG

Auffälligkeiten des Schlafverhaltens 49

Weitere Tipps 52

**Die Störungen richtig einschätzen lernen:
eine Problemmklassifikation 54**

Fehldiagnosen 55

Probleme 55

Signale 56

Symptome 57

Die Rolle der Eltern bei der Entwicklung des Schlafverhaltens 60

Die natürlichen Fähigkeiten ausbauen 60

Opferhaltung und Nicht-Ioslassen-Können 64

Schuldgefühle und ambivalente Signale der Eltern 65

Belastungsprobe für die Eltern: das Schreien 67

Schreien als Bestandteil der Entwicklung 67

Vom Schreien zum Weinen 72

Trösten und Beruhigen 76

Exzessives Schreien und Säuglingskolik 80

Babywickeln 87

Ein Programm zur Selbsthilfe 89

Intuition und erlerntes Wissen helfen weiter 89

Tagebuch führen 91

Genaueres Beobachten 93

Angemessenes Reagieren 94

Selbstwahrnehmung lernen 95

Einige Worte zum Schluss 95

Anhang 96

Protokollbogen 96

Beratungsstellen 98

Literaturhinweise 99

Register 100