

Christine Rankl

Einschlafen - (k)ein Kinderspiel

**Die Schlafstörungen Ihres Kindes
verstehen und lösen**

Walter Verlag
Zürich und Düsseldorf

Inhalt

Einleitung oder: Das Dilemma mit Elternratgebern

I. Was ist ein Schlafproblem?	15
1. Wann wird das Schlafen zum Problem?	18
1.1. Die Familie entscheidet, was »normal« ist	19
1.2. Die Entwicklung eines Familienrhythmus.	24
1.3. Wer schläft in der Familie wo, bei wem und wann?	28
1.4. Eigenes Bett/Zimmer oder Elternbett/-zimmer?	31
2. Altersgemässe Entwicklung des Schlafs - und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können	35
2.1. Das Neugeborenenalter (0 bis 3 Monate).	36
2.2. Das Säuglingsalter (4 bis 12 Monate).	51
2.3. Das Kleinkindalter (1 bis 2 Jahre).	58
2.4. Das Kindergartenalter (3 bis 5 Jahre).....	70
2.5. Das Schulalter (ab dem 6. Jahr).	75
2.6. Wann »muss« ein Kind durchschlafen können?	77

II. Wodurch entsteht ein Schlafproblem?	81
1. Körperliche Auslöser.	83
1.1. Erkrankungen.	83
1.2. Entwicklungssprünge.	90
2. Altersunpassende Einschlafhilfen.	96
2.1. Einschlafen an der Brust oder mit der Flasche.	99
2.2. Einschlafen durch Herumtragen.	102
2.3. Einschlafen durch bestimmte Rituale.	103
3. Seelische Ursachen.	106
3.1. Familiäre Krisen.	113
3.2. Paarprobleme.	116
3.3. Psychische Probleme eines Elternteils.	125
3.4. Schwierige Eltern-Kind-Beziehung.	132
III. Was löst ein Schlafproblem?	139
1. Förderung der kindlichen Selbstregulationskompetenz.	143
1.1. Das Spiel vom Trennen und Wiedervereinen	146
1.2. Alleine einschlafen üben.	158
1.3. Der richtige Zeitpunkt.	169

2. Verständnis der Eltern-Kind-Beziehung	176
2.1. Die Vorstellungen und Wünsche der Eltern	176
2.2. Die Bedürfnisse und das Temperament des Kindes	181
2.3. Eine gemeinsame Lösung.	186
3. Umgang mit erschwerenden Umständen	196
3.1. Beengte Wohnverhältnisse.	196
3.2. Geschwisterkinder.	198
3.3. Berufseinstieg der Mutter.	200
3.4. Alleinerziehende.	204
3.5. Nächtliches Abstillen.	207
Nachwort	215
Literaturtipps.	217
Abbildungsverzeichnis.	218
Literaturverzeichnis.	219
Beratungs- und Therapieangebote für Säuglinge und Kleinkinder.	220
Vorlage Tagesablauf-Protokoll.	224