

Dr. T. Berry Brazelton • Dr. Joshua D. Sparrow

So schläft mein Kind die ganze Nacht

- **Sanfte Einschlafrituale für Babys und Kleinkinder**
- **Die erfolgreiche Brazelton-Methode**

Aus dem Amerikanischen von Sabine Dietrich

Inhalt

Vorwort	6
So schläft Ihr Kind nachts durch.	8
So verändert sich der Schlaf.	14
Vorgeburtlicher Schlaf.	15
So schläft ein Neugeborenes.	17
So schläft ein drei Wochen altes Baby.	24
So erkennt man, was ein Baby braucht	31
Babys mit vier Monaten.	32
Babys mit sieben bis acht Monaten.	43
Babys mit zehn Monaten.	45
Babys mit zwölf Monaten.	48
Kinder mit zwei bis drei Jahren.	50
Kinder mit vier bis fünf Jahren.	55
So lösen Sie Schlafprobleme.	58
Schlafengeh-Rituale.	59
Wenn Ihr Kind nicht ins Bett gehen will.	62
Bettnässen (Enuresis nocturna).	64
Co-Schlafen: das Familienbett	70
Vom kleinen ins große Bett	75
Zu frühes Aufwachen.	76
Was tun gegen Klopfen?.	79
Wenn Ihr Kind mitten in der Nacht aufwacht	83
Zeit für ein Nickerchen.	84
Narkolepsie.	88
Nachtterror.	90
Alpträume.	94
Sicherheit und Schlaf.	100
Vom Sandmann und von der Zahnfee.	104

Schlafapnoe	107
Schlafwandeln	111
Schnarchen	114
Plötzlicher Kindstod	116
Schlafsprechen	118
Zähneknirschen	120
Probleme beim Ein- und Durchschlafen	120
Anhang	123
Bibliografie	123
Hilfreiche Adressen	124
Register	125
Danksagungen	127
Impressum	128