

9 SCHLAFEN IST SO SCHÖN ...

...> 10 **Mein Kind will nicht schlafen!**

- 11 **Erfahrungen aus der Kinderarztpraxis**
- 12 **Wie alles begann: Erfahrungen mit den eigenen Kindern**
- 14 **Schlaflose Kinder – gestresste Eltern**
- 19 **Das Wichtigste auf einen Blick**

...> 20 **Was wissen wir über den kindlichen Schlaf?**

- 21 **Wie lange schlafen Kinder? Von Wenigschläfern und Murmeltieren**
- 28 **Was passiert eigentlich im Schlaf?**
- 28 **Tiefschlaf und Traumschlaf**
- 29 **Vom Baby zum Erwachsenen: Wie sich der Schlaf verändert**
- 30 **Das Schlafmuster: Einschlafen, Aufwachen, Weiterschlafen**
- 34 **Aufwachen und schreien – »Warum gerade mein Kind?«**
- 39 **Das Wichtigste auf einen Blick**

41 SO WIRD IHR KIND VON ANFANG AN EIN »GUTER SCHLÄFER«

- ...> 42 Die ersten sechs Monate**
 - 44 Wie schläft Ihr Baby am sichersten?**
 - 47 Schlafzeiten und Einschlafgewohnheiten**
 - 53 »Schrei-Babys«**
 - 56 Allein einschlafen lernen – aber wie?**
 - 57 Das Wichtigste auf einen Blick**

- ...> 58 Vom sechsten Monat bis zum Schulalter**
 - 59 Abendrituale**
 - 65 Schlafen im Elternbett?**
 - 68 Zeit für feste Zeiten**
 - 73 Das Wichtigste auf einen Blick**

→ 76 Wie aus schlechten Schlafzeiten gute Schlafzeiten werden

- 78 Mein Kind wacht zu früh auf
- 80 Mein Kind schläft zu spät ein
- 82 Mein Kind ist nachts stundenlang wach
- 85 Das Wichtigste auf einen Blick

→ 86 Wie Kinder lernen durchzuschlafen

- 89 Ungünstige Einschlafgewohnheiten
- 89 Mit Schnuller
- 91 Auf dem Arm
- 91 Körperkontakt
- 92 Brust oder Fläschchen
- 93 Weitere »Einschlafhilfen«
- 94 Einschlafgewohnheiten ändern
- 94 »Einfach« schreien lassen?
- 96 Der Plan zum Schlafenlernen
- 100 Abweichungen vom Plan
- 103 Erfolgskontrolle mit dem Schlafprotokoll
- 104 Welche Probleme können auftreten?
- 111 Nächtliche Mahlzeiten abgewöhnen
- 117 Mein Kind bleibt nicht in seinem Bett
- 118 Zurück ins eigene Bett
- 120 Grenzen setzen: die Auszeit
- 123 Tür auf – Tür zu
- 125 Eigene Lösungen
- 128 Einwände und Bedenken
- 131 Fragen und Antworten
- 137 Das Wichtigste auf einen Blick

- 140 **»Die Nacht ist nicht mein Freund«:
Schlafwandeln, Nachtschreck, Alpträume**
- 141 **Schlafwandeln und Nachtschreck: Unvollständiges Erwachen
aus dem Tiefschlaf**
- 147 **Nächtliche Ängste und Alpträume**
- 147 **Angst vor dem Schlafengehen**
- 152 **Alptraum oder Nachtschreck?**
- 152 **Das Wichtigste auf einen Blick**

- 154 **Hilfe bei speziellen Problemen**
- 155 **Kopfschlagen und Schaukeln**
- 158 **Schlaf-Apnoe**
- 159 **Schmerzen**
- 160 **Geistig behinderte Kinder**
- 162 **Medikamente**
- 163 **Das Wichtigste auf einen Blick**

- 164 **Zum Nachschlagen**
- 164 **Gesamtfragebogen**
- 165 **Schlafprotokoll zum Selbstauffüllen**
- 167 **»Gute Nacht, kleine Maus« – eine Geschichte zum Vorlesen
vor dem Schlafengehen**
- 170 **Quellennachweis**
- 171 **Bücher**
- 172 **Adressen**
- 173 **Register**
- 176 **Impressum**