

DR. MED. HERBERT RENZ-POLSTER | NORA IMLAU



SCHLAF GUT,
BABY!

Inhalt

Ein Wort zuvor	7
Von wegen Murmeltiere	
WARUM KINDER ANDERS SCHLAFEN	11
Schlaf aus Sicht der Evolution	12
Das unsichtbare Band	13
Planmäßige Esspausen	17
Wie lange trinken Babys nachts Milch?	19
Schlafen wir heute anders?	20
Ein Blick hinter die Augenlider	22
Das erste Rüstzeug: der leichte Schlaf	23
Das zweite Rüstzeug: zusammen schlafen	28
Das dritte Rüstzeug: die Salomitaktik	29
Das vierte Rüstzeug: der Biorhythmus	34
Das fünfte Rüstzeug: die Persönlichkeit	38
Entwicklung braucht Zeit	40
Der Kinderschlaf	
EINE BEGEGNUNG MIT ÄNGSTEN, MYTHEN – UND UNS SELBST	43
Schlaf mit geheimem Lehrplan?	44
Wie Elefanten entstehen	46

Die Angst vor dem Verwöhnen	47
Unterschiedliche Beziehungssprachen	52
Wer hat recht?	55

Wilde Nächte

WAS UNS MUT MACHEN KANN 57

Welche Methode ist die richtige? 58

Der einzig richtige Weg?
Den gibt es nicht! 59

Gemeinsam Schlafstress reduzieren 62

Acht Wahrheiten über
den Kinderschlaf 65

Langsam in den Nachtmodus schalten 72

Zutat eins: Nachtgeduld 72

Zutat zwei: Schlafheimat 76

Zutat drei: echt sein 78



Alles andere als harmlos

WARUM WIR GEGEN SCHLAFTRAININGS SIND 81

Welche Methode steckt dahinter? 82

Die theoretische Grundlage 83

Was lernen die Kinder wirklich? 85

Schlafen geht anders 86

Die Theorie passt nicht zum Kind! 88

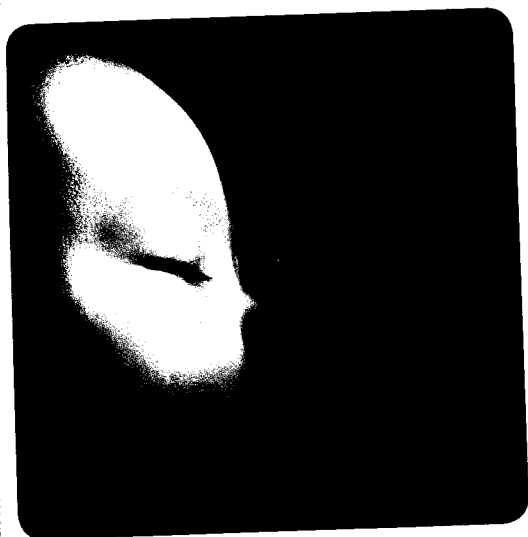
Was wird aus unseren Beziehungen? 92

Vorsicht, Kampfbeziehung! 93

Die letzte Frage: Wirkt das Programm? 96

Das sagt die Wissenschaft 97

Wie kommen wir weiter? 98



Endlich besser schlafen ALLES, WAS WICHTIG IST 103

**Bedürfnisse in Balance:
der größere Rahmen 104**
Warum liebevolle Lösungen? 105

**Das Geheimnis günstiger
Schlafbedingungen 108**

Wann es Zeit zum Schlafen ist 109
Der Trick: Schlafenster ausnutzen 111
Wie viel Schlaf braucht
unser Kind? 113

Gut betreut geborgen schlafen 114
Woanders ist es anders 115
Aufs Schlafen in der
Kita vorbereiten? 118
Wie die Betreuung den Schlaf
verändert 119

Einfach einschlafen SO KLAPPT DIE REISE IN DEN SCHLAF 121

Der Weg ins Traumland 122
Erste Station: die Zelle 123
Zweite Station: das Zwischenhirn 123
Dritte Station:
der suprachiasmische Kern 124
Vierte Station: die Hormone 124
Fünfte Station: der Vagusnerv 125
Sechste Station:
Muskeln und Organe 126

Was Kindern beim Einschlafen hilft 128

Das Grundbedürfnis nach Nähe 129
Das Nähebedürfnis wandelt sich 134

Kleine Kinder in den Schlaf begleiten 136

Einschlafhilfen für das
erste Halbjahr 137
Einschlafhilfen für das
zweite Halbjahr 139
Einschlafbegleitung im
zweiten Lebensjahr 141
Einschlafhilfen für
Zwei- bis Dreijährige 143
Kindergartenkinder
in den Schlaf begleiten 145
Geschwister in den Schlaf begleiten 147
Geht es auch mit weniger Nähe? 149

Einfach durchschlafen	
SO KLAPPT DIE REISE DURCH DIE NACHT	153
Für ganz Müde: der Notfall-Schlaf-Plan	154
Erste Hilfe für erschöpfte Eltern	154
Wenn Schlafmangel wütend macht	156
Am Tag für gute Nächte sorgen	158
Täglich raus ins Freie!	159
Achtung, aufregendes Essen	159
Fernseher, Smartphone, Tablet & Co.	160
Gemeinsame Zeit	161
Liebevoll zum Ziel: Gewohnheiten verändern	162
Gute Assoziation, schlechte Assoziation?	163
Einschlafassoziationen verändern	165
Aushalten, trösten und begleiten	170
Wissen, was sich ändern soll	171
Realistische Ziele formulieren	172
Abstillen, damit die Nächte besser werden?	174
Die Alternative: eine Trinkpause einlegen	176
 Ein Ort zum Wohlfühlen	
VON FAMILIEN- UND ANDEREN BETTEN	181
Wo Kinder gerne schlafen	182
Sicher und gemütlich: das Familienbett	183

Nähe macht das Leben leichter	185
Sicher schlafen im Familienbett: So geht's	186
Auszug aus dem Familienbett	192
Neues zum plötzlichen Kindstod	194
Wie hoch ist das Risiko wirklich?	196
Die Eltern müssen selbst entscheiden	200
Ein Wort zum Schluss	202
 Service	
Buchempfehlungen, Quellen- angaben, Literaturhinweise	204
Register	206
Impressum	208

