

Downloadmaterialien 7

Vorwort 9

Schlafen beim Säugling und Kleinkind 10

Das erste Jahr 11

Gute und schlechte Schläfer 28

Nachts füttern? 31

Die Atemmethode zum Einschlafen 34

Zubettgehprobleme 38

»Ich will aber noch aufbleiben!« 38

Was sind Zubettgehprobleme? 42

Hilfen für die Bettgehzeit 44

Einschlafprobleme 52

»Mama, ich kann nicht schlafen!« 52

Was sind Einschlafprobleme? 54

Hilfen für das leichtere Einschlafen 56

Meeratem 58

Durchschlafprobleme 60

»Mir wird's hier zu eng!« Der Vater murrte 60

Durchschlafprobleme und ihre Folgen 61

Hilfen bei Durchschlafproblemen 64

Frühaufsteher 69

Schlaf und ... 71

Die richtigen Zeiten 71

Medien 72

Träume, Schäume ... 73

Schlafschaukeln 79

Albtraum und Nachtschreck 81

Schlafwandeln 85

Sprechen im Schlaf 86

Nächtliches Zähneknirschen 87

Bettnässen 88

Hypersomnie 97

Schlafapnoe 98

Narkolepsie 98

Zur guten Nacht 100

Spiele und Verse 100

Geschichten von der Sandfee zum Vorlesen 104

Entspannungsgeschichten zum Vorlesen 116

Medien und Adressen 135

Literatur 135

Ausgewählte Medien für das abendliche Zubettgehritual 136

Die Autoren 137

Adressen 137