

INHALT

VORWORT

EINLEITUNG

KAPITEL 1

LIEBEVOLLE KINDERBETREUUNG: DER RICHTIGE WEG ZUR INNIGEN ELTERN-KIND-BEZIEHUNG 1

Was ist liebevolle Kinderbetreuung? • Eine Verpflichtung eingehen •
Friedliche Erfahrung im Mutterleib schaffen • Vorbereitung auf das
Kind • Stillen • Auf das Weinen des Babys reagieren • Die Vater-
Mutter-Kind-Einheit • Die Belohnung

KAPITEL 2

WIE UND WARUM BABYS ANDERS SCHLAFEN ALS ERWACHSENE 13

Phasen und Stufen des Schlafs • REM-Schlaf und die Entwicklung
des kindlichen Gehirns • «Herr Doktor, mein Baby schläft nicht
durch» • Babys brauchen mehr REM-Schlaf • Babys schlafen anders
ein • Keine Unterscheidung von Tag und Nacht • Entwicklung der
Schlafreife • Vorteile der Schlafmuster von Babys

KAPITEL 3

WO SOLLTE DAS BABY SCHLAFEN? 23

Die Idee des gemeinsamen Schlafens • Vorteile des gemeinsamen
Schlafens • Warum manche Eltern zögern • Aussagen müder Eltern •
Warum das gemeinsame Schlafen nicht zu funktionieren scheint •
Väterliche Empfindungen und das Familienbett • Verschiedene
Schlafmöglichkeiten • Vorteile für die gute Erziehung und
Selbstachtung

KAPITEL 4

WIE SIE IHR BABY ZUM EIN- UND WEITERSCHLAFEN BRINGEN 57

Ihr Baby tagsüber beruhigen • Gute Schlafgewohnheiten erreichen •
Wie Sie Ihr Baby und Kind auf das Schlafen vorbereiten •
Schlafenszeiten • Kinderbetreuung beim Einschlafen • Frühaufsteher
dazu verleiten, länger zu schlafen • Schlafmedikamente

KAPITEL 5

DAS BABY WEINEN LASSEN? 79

Die Entwicklung der Mutter-Kind-Beziehung • Wie sich das Weinen des Babys auf die Mutter auswirkt • Bewährt es sich, das Baby weinen zu lassen?

KAPITEL 6

NAHRUNG FÜR DEN SCHLAF 89

Stillen hilft bei der nächtlichen Kinderbetreuung • Warum gestillte Kinder nachts erwachen • Hinweise für nächtliches Stillen • Fläschchengeben in der Nacht • Lebensmittel, die den Schlaf beeinträchtigen können • Lebensmittel, die den Schlaf verbessern

KAPITEL 7

URSACHEN DES NÄCHTLICHEN AUFWACHENS BEI BABYS UND KINDERN 103

Emotionale Ursachen • Körperliche Ursachen • Umweltfaktoren • Medizinische Ursachen

KAPITEL 8

NÄCHTLICHE BETREUUNG DES BABYS MIT STARKEN BEDÜRFNISSEN 117

Woran man ein Kind mit starken Bedürfnissen erkennt • Warum Kinder mit starken Bedürfnissen Schlafprobleme haben • Überlebenshilfen für Eltern • Selbsthilfegruppen • «Zurück in den Mutterleib»-Effekte • Prioritäten setzen und gemeinsame Betreuung durch die Eltern • Wie Eltern Ausgebranntsein vermeiden können

KAPITEL 9

VATER-SEIN IN DER NACHT 135

Empfindungen der Väter • Wie eine Frau sich nach der Geburt verändert • Vertrauen • Hinweise für Väter in der Nacht • Einschlafrituale mit dem Vater • Wenn der Vater fort ist

KAPITEL 10

NÄCHTLICHE KINDERBETREUUNG – DER SCHLÜSSEL ZUR FAMILIENPLANUNG 147

Wie Stillen die Empfängnis verhütet • Beweise, dass Stillen für Abstände zwischen den Kindern sorgt • Die Spielregeln

KAPITEL 11

ALLGEMEINE SCHLAFSTÖRUNGEN UND AUFWACHEN VON KINDERN 155

Alpträume • Nächtliche Ängste • Schlafwandeln • Bettnässen •
Daumenlutschen

KAPITEL 12

NÄCHTLICHE KINDERBETREUUNG UND DER PLÖTZLICHE, UNERWARTETE KINDSTOD (SIDS) 167

SIDS und Schlaf • SIDS als Aufwachstörung • Temperament des
Kindes, Schlaf und SIDS • Stillen • Fähigkeiten der Mutter •
Nächtliche Kinderbetreuung kann das SIDS-Risiko senken

KAPITEL 13

ZEIT FÜR EIN SCHLÄFCHEN – IHRE LETZTE RETTUNG 183

Wie oft muss das Baby schlafen? • Schlafen Sie, wenn Ihr Baby
schläft • Ermutigen Sie das Kind zu einem Schläfchen • Wenn die
Schläfchen der Geschwister nicht zusammenpassen

KAPITEL 14

DAS NEST VORBEREITEN: EINRICHTUNG ZUM SCHLAFEN 189

Wiegen • Die Anschaffung eines sicheren Gitterbettes • Schutzgitter •
Hinweise für nächtliches Wickeln • Die wichtigste «Babyeinrichtung»

KAPITEL 15

NÄCHTLICHE BETREUUNG DURCH EINEN ELTERNTEIL 197

Konsequenz und Koordination • Schlafprobleme bei Kindern von
Alleinerziehenden • Hinweise für Alleinerziehende

KAPITEL 16

NÄCHTLICHE KINDERBETREUUNG IN SPEZIELLEN SITUATIONEN 201

Berufstätige Mütter • Betreuung durch eine Ersatzperson • Reisen •
Babys mit schwierigem Start • Das kranke Kind - das Kind im
Krankenhaus

KAPITEL 17

ZUM ABSCHLUSS EINE GUTE-NACHT-GESCHICHTE 209

INDEX 213