

Dr. med. Herbert Renz-Polster | Nora Imlau

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Vollständig
aktualisierte und
erweiterte
Neuausgabe

Der sanfte Weg
zu ruhigen Nächten
für Kinder von
0 bis 6 Jahren

SCHLAF GUT, BABY

GU



INHALT

Vorwort	7
Vielleicht interessiert Sie, wer wir sind	9
Von wegen Marmelade 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 Salami-Taktik	30
Das vierte Rüstzeug: der Biorhythmus	34
Das fünfte Rüstzeug: die Persönlichkeit	39
Entwicklung braucht Zeit	43
Der Kinderschlaf Eine Begegnung mit Ängsten, Mythen – und uns selbst	45
Schlaf mit geheimem Lehrplan?	46
Wie Elefanten entstehen	48
Die Angst vor dem Verwöhnen	49
Unterschiedliche Beziehungssprachen	54
Wer hat recht?	57

Wilde Nächte	59
Was uns Mut machen kann	59
Welche Methode ist die richtige?	60
Der einzig richtige Weg? Den gibt es nicht!	61
Gemeinsam Schlafstress reduzieren	64
Acht Wahrheiten über den Kinderschlaf	67
Langsam in den Nachtmodus schalten	74
Zutat eins: Nachtgeduld	74
Zutat zwei: Schlafheimat	78
Zutat drei: Echt sein	80
Alles andere als harmlos	
Warum wir gegen Schlaftrainings sind	83
Welche Methode steckt dahinter?	84
Die theoretische Grundlage	86
Was lernen die Kinder wirklich?	90
Die Theorie passt nicht zum Kind	92
Was wird aus unseren Beziehungen?	96
Vorsicht, Kampfbeziehung!	97
Die letzte Frage: Wirkt das Programm?	100
Das sagt die Wissenschaft	101
Wie kommen wir weiter?	102
Endlich besser schlafen	
Alles, was wichtig ist	106
Bedürfnisse in Balance: der größere Rahmen	108
Warum liebevolle Lösungen?	109
Das Geheimnis günstiger Schlafbedingungen	112
Wann es Zeit zum Schlafen ist	113
Der Trick: Schlaffenster ausnutzen	115
Wie viel Schlaf braucht unser Kind?	117

Gut betreut geborgen schlafen	118
Woanders ist es anders	119
Aufs Schlafen in der Kita vorbereiten?	122
Wie die Betreuung den Schlaf verändert	123
Einfach einschlafen	
So klappt die Reise in den Schlaf	125
Der Weg ins Traumland	126
Erste Station: die Zelle	127
Zweite Station: das Zwischenhirn	127
Dritte Station: der suprachiasmatische Kern	128
Vierte Station: die Hormone	128
Fünfte Station: der Vagusnerv	129
Sechste Station: Muskeln und Organe	130
Was Kindern beim Einschlafen hilft	132
Das Grundbedürfnis nach Nähe	133
Das Nähebedürfnis wandelt sich	140
Kleine Kinder in den Schlaf begleiten	142
Einschlafhilfen für das erste Halbjahr	143
Einschlafhilfen für das zweite Halbjahr	145
Einschlafbegleitung im zweiten Lebensjahr	147
Einschlafhilfen für Zwei- bis Dreijährige	149
Kindergartenkinder in den Schlaf begleiten	151
Geschwister in den Schlaf begleiten	153
Geht es auch mit weniger Nähe?	155
Einfach durchschlafen	
So klappt die Reise durch die Nacht	159
Für ganz Müde: Der Notfall-Schlafplan	160
Erste Hilfe für erschöpfte Eltern	160
Entspannung ist (auch) Kopsache	161
Wenn Schlafmangel wütend macht	162

Am Tag für gute Nächte sorgen	164
Entspannung finden will geübt sein	165
Täglich raus ins Freie!	166
Achtung, aufregendes Essen	166
Fernseher, Smartphone, Tablet & Co.	168
Gemeinsame Zeit	169
Liebevoll zum Ziel: Gewohnheiten verändern	170
Gute Assoziation, schlechte Assoziation?	171
Gewohnheiten verändern	173
Schlaf ist immer im Wandel	179
Aushalten, trösten und begleiten	180
Wissen, was sich ändern soll	181
Realistische Ziele formulieren	182
Abstillen, damit die Nächte besser werden?	184
Die Alternative: eine Trinkpause einlegen	186
Ein Ort zum Wohlfühlen	
Von Familien- und anderen Betten	193
Wo Kinder gern schlafen	194
Sicher und gemütlich: das Familienbett	195
Nähe macht das Leben leichter	197
Sicher schlafen im Familienbett: So geht's	198
Familienbett: ganz praktisch	200
Auszug aus dem Familienbett	204
Neues zum plötzlichen Kindstod	206
Wie hoch ist das Risiko wirklich?	207
Die Kirche im Dorf lassen	211
Aufklären statt bevormunden	214
Service	218
Register	220
Impressum	224



WAS ZÄHLT, IST, WIE WIR MITEINANDER UMGEHEN

Bei aller Liebe: Es wäre allmählich doch an der Zeit, dass wir den Kindern ein neues Betriebssystem aufspielen. Eines, das besser zu unserer modernen Welt passt. Also, worauf warten wir? Den Reset-Knopf drücken, ein paar Sekunden warten, und schon gibt es keine Zornanfälle mehr, keinen Protest gegen gesunden Brokkoli und gern auch keine Pubertät! Vor allem aber nicht dieses Theater, wenn es ans Schlafen geht. Klick und weg damit! Stattdessen eine solide, moderne Schlaf-App: Einschlafen ohne Stress. Mit einstellbarer Einschlafzeit. Zehn Minuten vor dem »Tatort« zum Beispiel. Natürlich allein, ohne Weinen und Betteln.

Nun ist das Leben bekanntlich kein Wunschkonzert. Und das mit der Schlaf-App leider nur eine Fata Morgana aus der bleischweren, schlafentwöhnten Traumwelt junger Eltern. Wir werden wohl weiter mit den alten Programmen leben müssen, die schon zum Lieferumfang des Menschenkindes gehört haben, als es noch keine vernünftige Zeitmessung gab. Von Einkommensteuerbescheiden ganz zu schweigen. Von wegen smarte Babys: Unsere Kinder sind echte Steinzeitbabys! Und deshalb haben wir dieses Buch geschrieben. Wir würden gern über die Kinder reden, wie sie sind. Nicht über Idealkinder, Traumkinder oder Modellkinder, die begegnen uns ja auf den öffentlichen Laufstegen oft genug. Sei es in den Medien, den Ratgebern oder in unserem eigenen Kopf.

Wir würden gern über den Schlaf reden, wie er ist. Nicht über den Schlaf, wie er ach so einfach und praktisch wäre. Der echte Schlaf, ob bei Kindern oder Erwachsenen, hat Haken und Ösen. Besser, wenn wir uns von Anfang an darauf einstellen. Nur wenn die Landkarte stimmt, mit der wir reisen, können wir die Wege finden, die zu unserem Kind und zu unserer Familie passen. Und deshalb dreht sich dieses Buch nicht einfach um Tricks, Trainings und Programme. So verlockend das Ziel ist, und ein schlafendes

Kind IST ein verlockendes Ziel, dürfen wir den Weg nicht aus den Augen verlieren. Nirgendwo begegnen sich Eltern und Kind direkter, persönlicher und auch ungeschützter als beim Schlafen – und das in einer für beide wohl einmaligen Umbruchphase. Auf dieser Rüttelstrecke werden Beziehungen geknüpft, gestärkt und auf die Probe gestellt. Da müssen wir uns bewähren, ohne unsere gemeinsame Notration aufzubrauchen. In diesem Buch wollen wir Wege zeigen, mit denen das Schlafen gelingt, ohne dass wir das Wichtigste verlieren, was uns verbindet: das Vertrauen zueinander. Aus diesem Grund sind wir kritisch gegenüber den vielen Mythen und Erlösungsverprechen rund um den Kinderschlaf. Ja, wir stellen sie gründlich auf den Prüfstand. Ab welchem Alter schlafen kleine Kinder wirklich durch? Werden Kinder selbstständiger, wenn sie das Alleinschlafen packen? Auf diese Fragen aufrichtige Antworten zu geben und nicht nur Werbefloskeln für irgendein »Programm« oder irgendeine »Methode« zu produzieren, sind wir den Kindern schuldig. Sie sind oft genug Versuchskaninchen psychologischer Theorien gewesen. Vielleicht erinnert sich noch jemand an die »frühe Sauberkeit«, die Kindern angeblich zu einem besseren Charakter verhelfen sollte? Wir werden deshalb immer wieder auf die harten Fakten Bezug nehmen: Was genau ist über den Baby- und Kinderschlaf bekannt? Wir werfen einen Blick in die menschliche Evolutionsgeschichte, in die Verhaltensforschung, die Bindungsforschung, auch in andere Kulturen. Und vor diesem Hintergrund klären wir die praktischen Fragen, so konkret und lebensnah wie nur möglich. Und so wenig festgelegt wie möglich. Wir haben in unserem eigenen Leben mit Kindern festgestellt, dass man als Eltern ganz schön betriebsblind sein kann. Dabei gibt es viele zündende Ideen abseits der ausgetretenen Wege. Wir geben deshalb in diesem Buch auch den Trampelpfad Raum. Interessant ist übrigens, dass sie in anderen Kulturen häufig den üblichen Weg darstellen, wie man mit Kindern umgeht. Zum Beispiel auch, weil sie sich in der Praxis gut bewähren. Warum sollen wir nicht bei diesem Thema, das für viele Familien ein Tal der Tränen ist, mutige Fragen stellen? Und dabei auch die vordergründig verrückten Fragen zulassen, wie etwa die: Braucht ein Baby immer ein Bett? Braucht es eine »Schlafenszeit«? Ein »Bettgehritual«? Dürfen kleine Menschen nicht auch im Kino einschlafen, beim Konzert unserer Lieblingsband oder im Tragetuch beim Aushelfen in der Eisdielen?

Vielleicht interessiert Sie, wer wir sind?

Ich, **Nora Imlau**, bin Journalistin und Fachautorin für Familienthemen. Vor allem aber bin ich selbst Mutter von vier Kindern zwischen zwei und fünfzehn mit sehr unterschiedlichen Schlafbedürfnissen, sodass ich mich nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis tagtäglich damit beschäftige, wie Familien die Bedürfnisse der Großen und der Kleinen auf liebevolle Weise unter einen Hut kriegen können. Darüber hinaus begleite ich als Stillberaterin Mütter und Väter, die Fragen zum Stillen, Schlafen und Schreien ihres Babys haben. Um Eltern auf ihrem Weg hin zu einem respektvollen, bindungsorientierten Familienleben zu unterstützen, habe ich außerdem mehrere Bücher geschrieben, darunter »So viel Freude, so viel Wut« und »Mein Familienkompass«. Wer mag, findet mich auf Instagram, Facebook und Twitter.



Und ich, **Herbert Renz-Polster**, bin Kinderarzt, und das schon so lange, dass alle meine vier Kinder inzwischen nicht nur allein schlafen, sondern eigene kleine Kinder haben, die mal besser, mal schlechter schlafen. Ich befasse mich – sowohl wissenschaftlich als auch publizistisch – insbesondere mit Fragen der Förderung von Kindern sowie mit der Entwicklung der Kinder aus Sicht der evolutionären Verhaltensforschung. Zu diesen Themen habe ich schon mehrere Bücher für Eltern geschrieben, unter anderem »Kinder verstehen« und »Wie Kinder heute wachsen«. Mehr zu mir und meinen Büchern finden Sie auf meiner Webseite www.kinder-verstehen.de.



Wir beide kommen also aus ganz unterschiedlichen Ecken, könnte man sagen. Aber da ist eine Überzeugung, die uns vereint: In der Erziehung geht es nicht um große Ziele oder große Theorien. Das Einzige, was zählt, ist, wie wir miteinander umgehen. Ob wachend oder schlafend.



DER KINDERSCHLAF



EINE BEGEGNUNG MIT ÄNGSTEN, MYTHEN – UND UNS SELBST



Wer sich auf Zehenspitzen von einem Baby wegschleicht, das soeben eingeschlafen ist, weiß über den Kinderschlaf Bescheid: ein äußerst filigranes Gebilde. Handle with care! Und trotzdem können wir der Versuchung nicht widerstehen, an dieses zerbrechliche Ding auch noch Gewichte zu hängen. Da geht es nicht nur darum, dass die Kleinen endlich schlafen. Da geht es auch darum, WIE sie schlafen. Ziele, Überzeugungen und Ängste kommen ins Spiel. Ja, und es geht auch um Erziehung. Und oft ist uns das nicht einmal bewusst.



SCHLAF MIT GEHEIMEM LEHRPLAN?

Es wird behauptet, Kinder würden selbstständig, indem sie lernen, sich möglichst früh selbst zu trösten. Wenn dies der Weg zur Selbstständigkeit wäre, wären 99 Prozent aller Kinder, die je gelebt haben, nie selbstständig geworden.

Kein Wunder, dass wir beim Thema Babyschlaf schnell auch bei den ganz großen Fragen landen: Wie gehen wir am besten mit so einem kleinen Menschen um? Mit seinen Forderungen, mit seinen lautstark geäußerten Bedürfnissen? Kaum fällt das Stichwort, reden alle drauflos. Nicht genug, dass wir schon im eigenen Kopf so viele Stimmen haben, jetzt fängt es auch um uns herum zu summen an.

Da füllt sich die Luft mit Meinungen, Behauptungen, mit guten Tipps und eindringlichen Warnungen ... Ein regelrechter Mückenschwarm ist das, der sich rund um den süßen Babyschlaf versammelt hat (das Bild rechts beschreibt ihn). Wir sollten ihn und seine Sorgen ernst nehmen. Denn diese Mücken können stechen, und nicht nur das, jede von ihnen hat das Zeug, sich zu einem Elefanten auszuwachsen. Und dann wird es richtig schwer, tonnenschwer.

Rund um den Babyschlaf tummeln sich wilde Behauptungen, Mythen und Sorgen. Und sie piesacken die Eltern, tagtäglich! In diesem Buch behandeln wir jede einzelne dieser Mücken.

... Verwöhnung?!

... soll sich selber trösten?!

... falsche Gewohnheiten?!

... will mich manipulieren?!

... nachts noch trinken?!

... endlich durchschlafen?!

... Gefahr des Kindstods?!

... feste Zeiten?!

... selbstständig werden?!



Wie Elefanten entstehen

»Alles läuft schief!«

Unser kleiner Maximilian ist 22 Monate alt. Gerade sind die Nächte extrem schwierig. Er kommt einfach nicht zur Ruhe. Wir sitzen teilweise eineinhalb Stunden an seinem Bettchen, bevor er einschläft (in guten Zeiten schafft er es auch mal in 15 Minuten). Dabei haben wir es anfangs ganz gut hinbekommen, obwohl er schon als kleines Baby unruhig war. Deswegen hat unsere Hebamme empfohlen, dass wir ihm einen Schnuller geben. Der ist bis heute ein Muss. Weiterhin haben wir ihn ab der fünften Woche bis zum sechsten Monat gepuckt. Beim Stillen ist er selten eingeschlafen, ich habe versucht darauf zu achten. Und auch zu uns ins Bett haben wir ihn nie geholt. Mein Mann hatte Angst, wir könnten ihn ersticken, und auch die Kinderärztin hat davon abgeraten: Im eigenen Bett sei es für ihn leichter, die Autonomie zu entwickeln, die er für seine Entwicklung braucht. Aber ehrlich gesagt, heute würde ich mir wünschen, dass er bei uns im Bett schläft. Denn wenn er nachts aufwacht, geht die Arie ja wieder los. Aber wenn wir ihn zu uns ins Bett holen, ist das für ihn nicht beruhigend, sondern eher eine Gaudi. Er sucht einfach nicht so die Nähe zum Beruhigen. Ja, ich weiß, andere Eltern wünschen sich die Kinder aus dem Bett ...

Angela und Ernst, Eltern von Maximilian

Die Geschichte von Maximilian stammt aus einer Anfrage, wie wir Autoren sie von Eltern bekommen. Uns sticht als Erstes ins Auge, dass es da zu großen Teilen gar nicht ums Schlafen selbst geht. Vielmehr steht das Drumrum im Vordergrund: Es geht ums Stillen (der Mutter ist es wichtig, dass ihr Baby nicht an der Brust einschläft), um Ängste (der plötzliche Kindstod etwa) und um persönliche Werte (oder die der Berater). Und nicht zuletzt geht es um die Wahl der »richtigen« Techniken und Gerätschaften (Pucken, Schnuller ...). Kurz: die Musik spielt weniger hinter den Lidern des Kindes als vielmehr zwischen den Ohren der Erwachsenen! Aber ist das denn überraschend? Im Schlaf begegnen wir unseren Kindern regelrecht »nackt und bloß«. Und bringen da

natürlich alles mit, was zu uns gehört: unsere Überzeugungen und unsere Gefühle, unsere eigene Geschichte (wie bin ich selbst behandelt worden, an welches »Beziehungsmodell« knüpfe ich an?), und vor allem: unsere Zweifel und unsere Ängste. Eben den ganzen Stechmückenschwarm!

Die Angst vor dem Verwöhnen

Nehmen wir uns die erste Mücke doch gleich vor. Sie erscheint uns Autoren als das größte Stechvieh überhaupt. Eine regelrechte Giftspritze! Also: Werden die Kinder nicht abhängig und verwöhnt, wenn wir ihrem Drang nach Nähe nachgeben? Beim Schlafen treiben sie es da ja eindeutig auf die Spitze. Dürfen wir dem Kind nachgeben? Wird es dann nicht mehr Nähe einkassieren, als ihm gebührt? Wird es dadurch nicht als erste Lektion seines Lebens lernen, dass jemand anderes seine Dinge regelt – und dadurch abhängig von uns Großen werden? Mehr noch: Wird es nicht lernen, dass es seinen Willen bekommt, wenn es nur laut genug schreit? Wird es das nicht bald ausnutzen, um uns zu manipulieren? Kurz, lernt unser Kind durch Nähe nicht gerade das Falsche? Die Welt verteilt schließlich auch keine Freikarten. Wie soll ein Kind darauf vorbereitet werden – durch zarte Behandlung vielleicht? Vielleicht hören Sie hier schon Ihre innere Stimme, wie sie in dieses Frage-Antwort-Spiel einsteigt?

Das Grundbedürfnis nach Nähe

Vielleicht orientieren wir uns zunächst an der aus Kapitel 1 bekannten Geschichte. Unsere Kinder stammen aus einer Welt, in der Nähe – und zwar Nähe satt! – unverzichtbar war. Dass sie viel getragen wurden, dass sie häufig, nach Bedarf und lange gestillt wurden, dass ihr Schreien rasch erhört wurde, dass sie bei ihrer Mutter schliefen, all das war Teil des ganz normalen, für jeden kleinen Homo sapiens unverhandelbaren Lebensprogramms. Wer als Eltern dafür sorgen wollte, dass sein Kind nicht per Kralle zu Tode kam, hatte gar keine andere Wahl, als sich daran zu halten.

Aus evolutionärer Sicht ist damit eines klar: Dass Kinder dadurch groß, stark und selbstständig werden, dass wir ihren Drang nach Nähe konsequent ausbremsen, ist einfach nicht plausibel. Auch in einer steinzeitlichen Umgebung mussten die Kinder in ihrer Entwicklung ja vorankommen – und wie! Die Welt damals war gewiss nicht in Plüsch ausgelegt. Natürlich können wir heute an unseren Kindern alle möglichen Erziehungsmoden und -methoden ausprobieren und sie werden trotzdem überleben. Nur, wir sollten damit nicht die Hoffnung verbinden, dass sie dadurch in ihrer Entwicklung vorankommen. Selbstständigkeit und Selbstkontrolle lassen sich nicht erzwingen. Und gegen unsere evolutionären Prägungen schon gar nicht.

Die Entwicklungspsychologie kann heute gut erklären, warum das so ist. Sie kann die Doppelstrategie beschreiben, mit der die Kinder selbstständig werden.

- Ja, die Kleinen suchen nach Nähe und Geborgenheit, sie suchen verlässliche, vertraute Beziehungen. Die Erfahrung, dass ihre Bedürfnisse beantwortet werden, schafft in ihnen ein Grundgefühl von Sicherheit – ein Urvertrauen im wahrsten Sinn des Wortes. Mit diesem Stoff kleiden sie ihre Seele aus.
- Dieser Stoff ist aber mehr als Seelennahrung. Er ist gleichzeitig Treibstoff für eine weitere Suche: die Suche nach Wirksamkeit, nach selbsttätiger Aneignung der Welt.



Das Bedürfnis nach Nähe ist kein Selbstzweck. Nähe ist Nahrung und Proviant für das, was den Kindern von der Evolution in jede Faser eingeschrieben ist: ihre Entwicklung. Und genau DESHALB wollen sie eben NICHT mehr Nähe einkassieren, als ihnen gebührt! Sie wollen genau so viel haben, dass sie genug Mut haben für die vielen Abenteuer des Großwerdens.

Die erfahrene Sicherheit macht die Kleinen mutig und weckt ihre Neulust. Das Vertrauen, das ihnen entgegengebracht wird, ist sozusagen das Kapital dafür, dass sie sich selbst etwas zutrauen. Und zwar etwas Entscheidendes: die Begegnung mit der Welt!

Das Näheparadox

Werden Kinder verwöhnt und fordernd, wenn wir ihrem Bedürfnis nach Nähe und Bindung nachgeben, das sie gerade beim Schlaf so eindeutig äußern? Mit dieser Sorge quälen sich viele junge Eltern. Wir Autoren glauben nicht daran. Nach unserer Erfahrung weist das Leben mit Kindern auf ein ganz anderes Muster: Kinder wollen satt werden, ja. Aber überfüttert werden wollen sie nicht. Wenn es um Nähe geht, beginnen die Probleme vielmehr dort, wo Kinder NICHT satt werden dürfen!

Können Sie sich ein Buffet vorstellen, beladen mit duftenden Gerichten und Leckereien? Sie stehen in der Schlange, mit einem interessanten Gesprächspartner, vertieft in bunte Geschichten und Erzählungen ... Bis Sie merken, dass sich die Schalen und Schüsseln am Buffet rasch leeren. Mit einem Auge sind Sie immer öfter bei den Platten, die nach und nach abgeräumt werden. Ihr Gespräch wird unkonzentrierter, Ihre Blicke wandern jetzt immer schneller an dieser nicht kürzer werdenden Menschenschlange entlang, zu den leckeren Spießchen und Salaten. Ja, statt ihr Gespräch zu bereichern, kleben Ihre Gedanken längst an den Leuten dort vorn, die sich die schwindenden Happen auf die Teller häufen, wählerisch und unendlich langsam. Und natürlich, auch bei Ihrem Gesprächspartner sind die funkelnden Ideen und Geschichten längst im Bauch versunken ...

Wie anders wäre das, wenn Sie sicher sein könnten, dass die leer gegessenen Platten und Schüsseln stets befüllt werden. Dass der Nachschub läuft und Sie sich ohne Stress auf Ihre Liebesspeise freuen können. Sie würden die Zeit in der Schlange nutzen können, Sie würden das Hier und Jetzt genießen, Sie könnten sich weiterhin auf dieses wunderbare Treiben der Welt und der Gedanken einlassen und mit Ihrem Gesprächspartner eine bereichernde Unterhaltung führen.

Oder, die Geschichte anders erzählt: Wo Bedürfnisse gestillt werden, entsteht nicht Trägheit, sondern Freiheit. Bedürfnisse werden übermächtig, wenn sie NICHT gestillt werden. Ja, wir dürfen unsere Kinder bei Hunger füttern – sie werden deshalb nicht immer mehr von uns haben wollen. Und ja, wir dürfen ihre Nähe genießen – ohne die Sorge, dass sie dadurch verwöhnt und abhängig werden!

DAS GROSSE BUCH VOM KINDERSCHLAF:

GUTE REISE DURCH DIE NACHT!

»Es ist leichter, einen Pudding an die Wand zu nageln, als dieses Kind zum Schlafen zu bringen!« Diesen Seufzer kennen wohl alle Eltern. Denn der Schlaf hat einen Haken: Er lässt sich nicht planen, nicht machen, nicht erzwingen.

Der Weg führt durch ein magisches Tor: Entspannung.

Nur: Wie passt das in unseren stressigen Alltag? Was hilft wirklich beim Ein- und Durchschlafen? Und wie viel der von den Kindern eingeforderten Nähe dürfen wir zulassen?

In diesem Buch leuchten erfahrene Autor*innen den Weg aus. Ruhig und mit einem sicheren Blick auf das Kind untersuchen sie den Kinderschlaf: Was ist anders, welchen Schlüssel haben die Kinder selbst in der Hand? Und wie können Eltern mit ihnen zusammen das Tor zum Schlaf öffnen? Mit diesem Verständnis gelingen sanfte Strategien, um zu mehr Schlaf und neuen Kräften zu kommen.

**Der Klassiker zur bedürfnisorientierten Schlafbegleitung,
aktualisiert und erweitert!**



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de



WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-8696-6



www.gu.de