

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

9

Teil 1 Grundlagen

1	Frühkindliche Regulation – Was Kind und Eltern mitbringen	13
1.1	Entwicklungsaufgaben für das Neugeborene und seine Eltern	13
1.2	Intuitive elterliche Kompetenzen	14
1.3	Eltern-Kind-Kommunikation	17
1.4	Elterliche Co-Regulation	21
1.5	Kindliche Selbstregulation	22
2	Entwicklungsaufgaben gemeinsam bewältigen	24
2.1	Die Anfangszeit: Säuglinge von null bis drei Monaten	24
2.2	Erster bio-sozialer Reifungsschub um den dritten Lebensmonat	25
2.3	Das halbe Jahr: Säuglinge von vier bis sieben Monaten	26
2.4	Zweiter bio-sozialer Reifungsschub um den neunten Monat	27
2.5	Die Einjährigen: Säuglinge von acht bis dreizehn Monaten	28
2.6	Das Wichtigste in Kürze: frühkindliche Regulation und Entwicklungsaufgaben	28
3	Frühkindliche Regulationsstörung – Exzessives Schreien	29
3.1	Definition	32
3.2	Prävalenz	32
3.3	Persistierendes Schreien	34
3.4	Diagnostik	34
3.5	Schlafauffälligkeiten exzessiv schreiender Kinder	40
3.6	Konzept der „Münchner Sprechstunde für Schreibabys“	41
3.7	Das Wichtigste in Kürze: exzessives Schreien	43
4	Konkrete Empfehlungen für die Eltern-Säuglings-Beratung bei exzessivem Schreien	44
4.1	Schlafprotokoll	45
4.2	Unterstützung für kleine Säuglinge	47
4.3	Nur satte Kinder können schlafen	50
4.4	Die Morgenstunden nutzen und jeden Tag neu beginnen	51
4.5	Der Umgang mit dem Zwischenerwachen	51
4.6	Abendliche Schreistunden umschiffen	52
4.7	Gefahr eines Schütteltraumas: Notfallplan	52
4.8	Das Wichtigste in Kürze: Empfehlungen für das beratende Umfeld	53

5	Schlaf im frühen Kindesalter	54
5.1	Schlaf-Wach-Regulation	54
5.2	Schlafarchitektur	57
5.3	Schlafbedarf	60
5.4	Wachzeiten	61
5.5	Die Bedeutung der Eltern-Kind-Interaktion	62
5.6	Warum sind Schlaflernprogramme problematisch?	65
5.7	Schlafstörungen	65
5.8	Beurteilung durch die Eltern	71
5.9	Das Wichtigste in Kürze: Schlaf im frühen Kindesalter	71
5.10	Plötzlicher Säuglingstod, SIDS	72
6	Werkzeuge für Eltern: Schlaf-Wach-Organisation unterstützen	76
6.1	Gewusst wann: Co-Regulation zurücknehmen	76
6.2	Selbst steuerbare Einschlafhilfen	78
6.3	Einschlafrouninen	80
6.4	Selbstständiges Einschlafen lehren	82
6.5	Durchschlafen unterstützen und Weiterschlafen lehren	83
6.6	Weiterschlafrsprache – Aufwachen ist kein Problem	84
6.7	Was Eltern ihren Kindern zutrauen	87

Teil 2
Mein Konzept
Die alters-, entwicklungs- und
kommunikationsbezogene Beratung

Einstimmung	90	
7	Der praxiserprobte Leitfaden	91
7.1	Der gute Plan	91
7.2	Sichere Bindung	94

Kleine Säuglinge
null bis drei Monate

8	Kleine Säuglinge: null bis drei Monate	98
8.1	Alterstypische Phänomene: Bedürfnisse	99
8.2	Schlafbesonderheiten: Schlafanfänger:innen mit Leichtschlafphasen	100
8.3	Altersgemäßes Schlafen und Tagesstruktur: kurze Wachzeiten	103
8.4	Einschlafhilfen Eltern	106
8.5	Einschlafrouninen: erstes Erkennen von Zusammenhängen	107

8.6	Abendroutine: zur Schlafenszeit geborgen, satt, ruhig und nicht zu müde	110
8.7	Vorgehen in der Nacht: Aufwachen ist kein Problem	114
8.8	Ernährung: Hast du Hunger oder bist du müde?	116
8.9	Altersgemäße Tagesprojekte	117
8.10	Herausforderungen der Beratung: gleiche Sprache, unterschiedliches Verständnis, fixierte Vorstellungen	120
8.11	Das Wichtigste in Kürze: kleine Säuglinge	124

Halbjährige Kinder vier bis sieben Monate

9	Halbjährige Kinder: vier bis sieben Monate	128
9.1	Alterstypische Phänomene: Gewohnheiten	131
9.2	Besonderheiten: häufiges nächtliches Erwachen	132
9.3	Altersgemäßes Schlafen und Tagesstruktur: drei Tagesschlafchen	135
9.4	Einschlafhilfen: selbst steuerbar?	136
9.5	Einschlafroutine: Einschlafsprache und neue Gewohnheiten	140
9.6	Abendroutine: zur Schlafenszeit geborgen, satt, ruhig und müde	144
9.7	Vorgehen in der Nacht: Aufwachen ist kein Grund zum Essen	146
9.8	Ernährung: Beikost	150
9.9	Altersgemäße Tagesprojekte und neue Entwicklungsaufgaben	151
9.10	Herausforderungen der Beratung: Veränderung braucht kleine Schritte	155
9.11	Das Wichtigste in Kürze: halbjährige Kinder	157

Einjährige Kinder acht bis dreizehn Monate

10	Einjährige Kinder: acht bis dreizehn Monate	160
10.1	Alterstypische Phänomene: Gewohnheiten, Trennungsangst und motorische Entwicklung	164
10.2	Besonderheiten: Autonomie leben	165
10.3	Altersgemäßes Schlafen und Tagesstruktur	167
10.4	Einschlafhilfen: selbst steuerbar und von den Eltern unabhängig	169
10.5	Einschlafroutine: mit Geborgenheit schrittweise selbstständiger einschlafen	172
10.6	Abendroutine: zur Schlafenszeit geborgen, satt, ruhig, müde und schlafbereit	178
10.7	Vorgehen in der Nacht: Aufwachen gehört dazu	181

10.8	AltersgemäÙe Tagesprojekte: Trostkultur, Autonomie und gemeinsames Spiel	183
10.9	Ernährung: Beginn des selbstständigen Essens	186
10.10	Herausforderungen der Beratung	188
10.11	Das Wichtigste in Kürze: einjährige Kinder	191
	Ausklang	192
	Glossar	194
	Anhang	201
	Literatur	203
	Bildquellen	209