

1001 kindernacht



Die 1001kindernacht®-Schlafbroschüre

Basiswissen zum kindlichen Schlafverhalten
und zur Schlafentwicklung

Herausgeberin: Sibylle Lüpold und Karin Guggisberg-Bucher, 2021

Inhalt

Wie verläuft die kindliche Schlafentwicklung?.....	4
1. Lebensjahr	5
2. Lebensjahr	6
3. Lebensjahr	7
Wo soll unser Kind schlafen?.....	7
Wieviel Schlaf braucht unser Kind?	9
Wie soll unser Kind einschlafen?	11
Wann schläft unser Kind endlich durch?	12
Wann kann unser Kind lernen alleine zu schlafen?	13
Hilfreiche Angebote und Literatur	15

Liebe Eltern

Schlafen ist neben Ernährung das Thema, welches westliche Eltern am meisten beschäftigt und verunsichert. Der Schlafplatz für das Kind wird in der Regel bereits während der Schwangerschaft eingerichtet, ansonsten ist die Familie aber oft nicht wirklich gut informiert und vorbereitet auf das, was nun auf sie zukommt. Nach der Geburt stellen viele Eltern enttäuscht fest, dass sich ihr Baby nicht einfach in das schöne Bettchen legen lässt oder abends und nachts sehr viel Unterstützung einfordert.

Die Fülle an Literatur zum Thema Kinderschlaf und die Tatsache, dass widersprüchliche Meinungen dazu kursieren, machen es für Eltern nicht einfach, passende Entscheidungen zu treffen. Fragen wie «Wann schläft unser Kind durch?», «Darf es an der Brust oder beim Tragen einschlafen?» und «Dürfen wir es zu uns ins Bett nehmen?» werden von verschiedenen Fachleuten unterschiedlich beantwortet. Sehr oft machen die Eltern es intuitiv gut und es besteht kein Handlungsbedarf. In diesem Fall braucht es nur die Bestärkung, dass alles wunderbar läuft und es keinen Grund zur Sorge gibt. Bei belastenden Situationen kann eine persönliche Schlafberatung (siehe Adressen im Anhang) helfen, gute Lösungen zu finden und die Nächte der ganzen Familie zu entspannen.

Mit dieser Broschüre möchten wir allen Eltern das nötige Grundlagewissen vermitteln und die häufigsten Fragen kurz beantworten.

Herzlich,

Sibylle Lüpold und Karin Guggisberg-Bucher,
1001kindernacht@

Wie verläuft die kindliche Schlafentwicklung?

Es ist für Eltern hilfreich zu wissen, wie die Schlafentwicklung der frühen Kindheit ungefähr abläuft. Natürlich ist jedes Kind anders, aber bei vielen Kindern lässt sich in den ersten drei Lebensjahren ein ähnlicher Verlauf feststellen. Der Name «1001kindernacht®» entstand aus der jahrelangen Beobachtung, dass die meisten Kinder um die drei Jahre brauchen, um «gut» zu schlafen. Mit «gut» meinen wir, dass ein Kind abends entspannt einschläft und seine Eltern nachts nicht aufweckt. Drei Jahre oder 3 x 365 Tage (besser 365 Nächte) ergeben 1095 – das sind ungefähr 1001 Nacht.

1001kindernacht® arbeitet nach einem bindungsorientierten Konzept, das die Eltern-Kind-Beziehung ins Zentrum rückt, das gegenseitige Vertrauen fördert und Massnahmen einsetzt, die der Entwicklung des Kindes angepasst sind. Es gibt keine pauschalen Tipps, die bei jeder Familie hilfreich sind – vielmehr braucht jede Familie individuelle Lösun-

gen, die den Bedürfnissen aller gerecht wird.

Die meisten Eltern gehen davon aus, dass ihr Kind mit dem Älterwerden immer besser und tiefer schläft.

Die kindliche Schlafentwicklung verläuft jedoch nicht linear, sondern wellenförmig.

Das heißt, es gibt immer wieder Phasen, in denen ein Kind besser schläft und Phasen, in denen die Eltern nachts vermehrt gefordert sind. Dieser Verlauf hängt sehr stark mit der emotionalen, neurologischen und motorischen Entwicklung zusammen und lässt sich ein Stück weit vorhersehen.

In der westlichen Gesellschaft führt die Erwartungshaltung, dass ein Kind bereits im ersten Lebensjahr in der Lage sei, alleine ein- und durchzuschlafen, zu vielen Problemen, denn die meisten Kinder erwerben erst viel später die dafür nötigen Fähigkeiten. Umgekehrt bedeutet das: Realistische

und der kindlichen Entwicklung angepasste Erwartungen können bereits dazu führen, dass Familien sicherer und entspannter unterwegs sind.

1. Lebensjahr

In den ersten zwei bis drei Monaten nach der Geburt hat das neugeborene Kind noch keinen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus entwickelt und schläft in vielen kleinen «Häppchen» rund um die Uhr.

Manche Babys schreien in den ersten drei Monaten vor allem abends vermehrt, mit einem Höhepunkt um die 6 Wochen. Dieses Phänomen hängt unter anderem auch mit der Entwicklung der Schlaf-Wach-Regulation zusammen.

Das Wachhalten eines jungen Säuglings ist nicht zu empfehlen und führt vorerst nicht zu längeren Schlafphasen in der Nacht!

Im Verlauf des ersten halben Jahres verlegt ein Kind seinen Schlaf dann mehrheitlich in die Nacht und schläft tagsüber immer weniger. Der menschliche Schlaf ist in Zyklen unterschiedlich tiefer Phasen gegliedert, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen. Beim Säugling dauert ein solcher Zyklus nur etwa 50 Minuten, beim Erwachsenen sind es 90 Minuten. Jeder Mensch erwacht nach einem Zyklus kurz – im Gegensatz zu kleinen Kindern brauchen Erwachsene in der Regel keine Unterstützung zum Weiterschlafen.

Viele Babys schlafen zwischen drei und sechs Monaten schon recht gut und schaffen es, kurze Aufwachphasen alleine zu bewältigen. Die Eltern freuen sich dann oft und denken, sie hätten die schwierigen Nächte hinter sich. Dementsprechend verunsichert sind sie, wenn ihr Kind mit sechs, sieben oder acht Monaten erneut anfängt, sie nachts wieder vermehrt zu fordern. Diese Veränderung ist aber völlig normal und hängt mit dem Wachstum, der Acht-Monats-Angst (die sogenannte «Fremdenangst»)

und der intensiven kognitiven und motorischen Entwicklung zusammen. Einerseits erwirbt das Kind ein Bewusstsein dafür, dass es auf den Schutz der Eltern angewiesen ist und muss vor allem nachts sicherstellen, dass sie es nicht alleine lassen. Andererseits verarbeitet es im Schlaf alle tagsüber erworbenen Eindrücke und übt Lernschritte weiter. Neben Erholung und Regeneration dient der Schlaf hauptsächlich dem Abspeichern von Gelerntem. Was für die Eltern sehr anstrengend ist, ist für die Entwicklung des Kindes von grosser Bedeutung.

2. Lebensjahr

Während die nächtliche Nahrungszufuhr im ersten Lebensjahr das intensive Gehirnwachstum optimal unterstützt, ist ein Kind (sofern es gut gedeiht) nach dem ersten Geburtstag nachts nicht mehr auf Nahrung angewiesen. Die Eltern können sich überlegen, ob sie es nachts abstillen oder von der Flasche entwöhnen möchten. Dadurch kann es lernen, ohne aktive Unterstützung

(Brust, Flasche, Tragen u.a.) ein- und weiterzuschlafen, wodurch die Nächte für die Eltern deutlich erholsamer werden können. Die meisten Kinder sind aber immer noch auf die Nähe oder auch den Körperkontakt zu einer Bindungsperson angewiesen, um entspannt (ein)schlafen zu können.

Während es sich im ersten Lebensjahr aus Sicherheitsgründen empfiehlt, den Säugling in der Nähe seiner Eltern schlafen zu lassen, können jene ihr Kind nun im Kinderzimmer schlafen lassen, wenn das ihr Wunsch ist. Damit dieser Schritt gut und ohne Tränen klappt, sollte eine Bindungsperson das Kind nachts noch so lange begleiten, bis es seinen neuen Schlafplatz mit Sicherheit und Geborgenheit verknüpft hat und nicht mehr nach den Eltern ruft.

Stillkinder, die noch an der Brust einschlafen und nachts gestillt werden, schlafen besser nach wie vor bei ihrer Mutter, bis sie nachts abgestillt sind, da jene sonst mehrmals aufstehen muss und in ihrem Schlaf sehr gestört wird.

3. Lebensjahr

Im dritten Lebensjahr erreicht die Trennungsangst ihren Höhepunkt. Diese vorübergehende «Hürde» in der Schlafentwicklung führt bei vielen Eltern zu grosser Verunsicherung, weil sie davon ausgehen, dass «ihr Kind nun doch schon so gross sei». Die Trennungsangstphase ist wichtig und schützt das schon sehr mobile, aber noch völlig unvernünftige Kind davor, sich in Gefahr zu begeben. Kinder, die im ersten oder zweiten Lebensjahr schon alleine geschlafen haben, wollen dies nun oft nicht mehr oder suchen nachts das Schlafzimmer der Eltern auf. Erzieherischer Druck («Unser Kind muss doch jetzt alleine schlafen!») ist in Bezug auf die sensible Entwicklungsaufgabe des Kindes nicht sinnvoll.

Die Erfahrung von 1001kinder-nacht® zeigt: Kinder, die in der frühen Kindheit auch nachts viel Nähe, Sicher- und Geborgenheit erfahren durften, schlafen um den dritten Geburtstag herum sehr gut und gehen gerne zu Bett. Sie haben – und das ist das Ziel

von 1001kinder-nacht® – sowohl die Nacht als auch das Schlafen mit positiven Gefühlen verknüpft. Alle Menschen können nur dann gut einschlafen, wenn sie entspannt sind: Angst und Stress stören den Schlaf. Wenn jemand diese Entspannung bereits in den ersten Lebensjahren verinnerlicht, ist seine weitere Schlafqualität auf einem sehr tragfähigen Fundament aufgebaut.

Schreien lassen?

Warum 1001kinder-nacht® und mehrere Fachleute von sogenannten Schlaftrainings abraten, kann in unserer Broschüre «Kinder brauchen uns auch nachts» nachgelesen werden.

Wo soll unser Kind schlafen?

Kaum etwas beschäftigt Eltern so sehr, wie die Frage, wo ihr Kind schlafen soll. Während 99% der Menschheitsgeschichte, in der unsere Vorfahren als Jäger&Sammler-Nomaden umherzogen, kannten

Babys nur einen Schlafplatz: Neben ihrer Mutter, die ihr Kind über mehrere Jahre sowohl abends in den Schlaf als auch bei jeder kurzen Aufwachphase gestillt hat. Keiner Mutter wäre es damals in den Sinn gekommen, ihr Kind in Entfernung schlafen zu lassen, wo es wegen Kälte oder Raubtieren zu Tode gekommen wäre. Da die Evolution unglaublich langsam ist, verhält sich ein modernes Baby nicht anders als ein Steinzeitbaby: Es ist dann entspannt, wenn es über alle seine Sinne die Bindungsperson wahrnehmen und sich sicher fühlen kann. Das gemeinsame Schlafen von Mutter und Kind hat zahlreiche Vorteile, so zum Beispiel eine vereinfachte und längere Stillbeziehung, gleichzeitige Leicht- und Tiefschlafphasen, sowie eine bessere Entwicklung und Bindung.

Weltweit betrachtet schläft nach wie vor der Grossteil aller Kinder neben Eltern oder Geschwistern. Auch in der westlichen Welt stellen wir einen zunehmenden Trend von Cosleeping fest. Die Erfahrung unzähliger Familien und zahlreiche Studien haben die Vor-

teile des gemeinsamen Schlafens von Familienangehörigen aufgezeigt. Die nächtliche Nähe führt beim Kind zu mehr Entspannung, reduziert dessen Schreien und verhilft den Eltern zu mehr Erholung. Aber: Cosleeping klappt in vielen westlichen Familien nicht auf Anhieb; es muss oft gut durchdacht und geplant werden.

Zudem können sich Komplikationen oder Trennungen während oder nach der Geburt, ein zu frühes Alleineschlafen, Unsicherheit und Stress bei den Eltern negativ auf die Schlafqualität von Eltern und Kind auswirken. In diesem Fall kann eine Beratung und Unterstützung durch eine Fachperson sehr sinnvoll sein.

Wichtig! Cosleeping heißt nicht, dass Eltern ihr Baby einfach zu sich ins Bett holen. Das ist für die meisten Eltern zu eng und gerade anfangs auch gar nicht sicher.

Unsere Empfehlungen zum «sicheren Schlafen» finden sich auf www.1001kinder-nacht.ch/Eltern/Wissenswertes/

Tipps, wie sich Väter an der nächtlichen Betreuung ihres Kindes beteiligen können, sind in unserer Broschüre «Vaternächte» aufgeführt.

Vielmehr geht es darum, eine sichere und individuell passende Schlafform zu finden, bei der die Bedürfnisse von Eltern UND Kind erfüllt sind und alle Beteiligten genug Schlaf bekommen. Familien sollten sich unbedingt so einrichten, wie sie auch schlafen – und nicht umgekehrt! Zum Beispiel: Das Beistellbettchen neben dem Elternbett bringt nichts, wenn es die halbe Nacht leer steht, weil das Kind bei Mama im Bett viel besser schläft. Zu dritt im Doppelbett wird es zu eng, so dass es vorübergehend sinnvoller sein kann, wenn der Papa auf einem Zusatzbett neben dem Elternbett oder ungestört im Gästezimmer schläft und seine Frau tagsüber entlastet.

Es gibt nicht einfach *die* Schlafform, die für alle Familien passt. Die Schlafplatzanordnung soll sich nach den (oft wechselnden) Bedürfnissen der Familienmitglieder richten: Während kleine Kinder sehr viel Nähe brauchen, benötigen ihre Eltern Platz und Ruhe. Die Schlaffläche insgesamt zu vergrössern, verbessert in den meisten Fällen bereits die Schlafqualität. Sich so einzurichten, dass niemand nachts aufstehen muss, und sich abzuwechseln (anstatt dass beide Eltern unnötig geweckt werden), sind weitere zentrale Faktoren.

Wieviel Schlaf braucht unser Kind?

Alle Menschen – folglich auch alle Kinder – haben einen unterschiedlich grossen Schlafbedarf. Dieser ist genetisch bedingt und lässt sich nicht

verändern. Grob gesagt gibt es «Lerchen», die abends früh müde und morgens früh wach sind, und «Eulen», bei denen es gerade umgekehrt ist. Säuglinge sind tendenziell Lerchen – in der Pubertät werden die meisten Jugendlichen zu Eulen.

Die Bandbreite an Schlafbedarf (in 24 Stunden) ist in den ersten Jahren noch sehr gross: Während manche Neugeborene nur 9 Stunden Schlaf brauchen, sind andere auf 19 Stunden angewiesen; bei einjährigen Kindern sind es ungefähr 11 bis 16 Stunden. Eltern können ihr Kind nicht dazu bringen, länger zu schlafen als es seinem Bedarf entspricht – sie können mit der Zeit jedoch mitbeeinflussen, *wann* es schläft. Ein Kind, das ins Bett gebracht wird, wenn es noch gar nicht müde ist, benötigt entweder sehr lange, um einzuschlafen oder ist in der Nacht länger wach. Schlimmstenfalls kann sich genau dadurch eine Schlafstörung entwickeln. Bei unangepassten Schlafzeiten können diese während 14 Tagen in kleinen Schritten in die gewünschte Richtung geschoben werden.

Der Schlaf verschiebt sich innerhalb des ersten Jahres langsam in die Nacht. Die Tagesschlafchen reduzieren sich im Verlauf der ersten Monate und Jahre. Ein sechs Monate alter Säugling schläft noch ungefähr drei Mal am Tag, ein 9–12 Monate altes Kind noch ungefähr zweimal. Nach dem ersten Geburtstag reicht vielen Kindern ein einziger Tagesschlaf von ein bis zwei Stunden. Dieser Mittagsschlaf fällt bei den meisten Kindern zwischen zwei und fünf Jahren komplett weg.

Ob und wie lange ein Kind tagsüber schläft, hängt also einerseits mit seinem Alter zusammen, andererseits aber auch mit dem individuellen Schlafbedarf, den Einschlaf- und Aufwachzeiten, den Aktivitäten, den familiären und kulturellen Gewohnheiten.

Ein Kind soll tagsüber so viel schlafen können, dass es im Wachzustand zufrieden und an seiner Umgebung interessiert ist.

Nicht alle Kinder, die unzufrieden erwachen, haben zu wenig geschlafen! Manche brauchen für den sehr sensiblen Übergang vom Schlaf in den Wachzustand und umgekehrt einfach länger.

Wie soll unser Kind einschlafen?

Kinder sollen also erst dann ins Bett gebracht werden, wenn sie wirklich müde sind und dies durch Gähnen, Augenreiben, Spielunlust etc... signalisieren. Nun sind Babys und Kleinkinder jedoch meistens noch auf Unterstützung beim Ein- und Weiterschlafen angewiesen. Kleine Kinder, die noch nicht «durchschlafen», möchten nachts meistens genauso weiterschlafen, wie sie abends eingeschlafen sind: Bei einem Stillkind ist das die Brust, bei einem abgestillten Kind kann das die Flasche, das Tragen oder etwas anderes sein. Keine dieser Einschlafassoziationen ist falsch – alles, was das Einschlafen fördert und dem Kind nicht schadet, ist so lange erlaubt, wie es für die Eltern stimmt.

Beim nächtlichen Stillen ist es von grosser Bedeutung, dass die Mutter bequem liegend stillen kann und ihr Kind nahe bei ihr schläft, damit sie in ihrem Schlaf so wenig wie möglich gestört wird.

Wenn sich die Eltern jedoch überfordert fühlen, ihr Kind immer abends und mehrmals nachts in den Schlaf zu stillen oder zu tragen, kann es sinnvoll sein, nach einer angenehmeren Alternative zu suchen. Ein Säugling ist in der Regel noch auf intensiven Körperkontakt angewiesen, beim Kleinkind reicht je nachdem die Nähe aus.

Einschlafstillen ist keineswegs eine schlechte Gewohnheit, sondern bietet zahlreiche Vorteile. Es erleichtert im Normalfall die anstrengenden Nächte, weil Kinder an der Brust friedlich und schnell einschlafen. In der Muttermilch sind abends und nachts Substanzen, die ähnlich wie ein Schlafmittel wirken. Es ist schade, wenn Eltern diese natürliche Einschlafhilfe nicht nutzen, weil sie unnö-

tig Angst vor «einer falschen Gewohnheit» haben. Der einzige (und berechnete) Grund, ein Kind nicht an der Brust einschlafen zu lassen, ist, wenn die Mutter dies nicht tun mag oder kann.

Möchten die Eltern ihrem Kind beibringen, ohne Brust einzuschlafen, kann es nachts abgestillt werden – tagsüber und ausserhalb des Schlafzimmers wird es weiterhin gestillt. Das Kind lernt: Im Bett und im Dunkeln gibt es keine Brust mehr. Dieser Schritt kann jederzeit umgesetzt werden, klappt jedoch erfahrungsgemäss ab dem ersten Geburtstag wirklich gut. Wichtig ist hier, dass die Eltern ihr Kind ruhig und liebevoll durch diese Veränderung begleiten. Bei Zweifeln und Unsicherheit ist die Begleitung durch eine Fachperson sehr sinnvoll.

Das Einschlafbegleiten durch die Eltern (egal auf welche Weise) ist deshalb so wertvoll, weil durch die Müdigkeit und Dunkelheit das Bindungsbedürfnis des Kindes aktiviert wird und weil Erlebnisse vor dem Einschlafen im nachfolgenden Schlaf besonders gut abgespeichert werden.

Wann schläft unser Kind endlich durch?

Durchschlafen gibt es nicht! Wir sollten diesen Begriff am besten gar nicht verwenden, weil kein Mensch die ganze Nacht durchschläft. Die grosse Frage ist nicht, wann ein Kind durchschlafen kann, sondern wie es lernen kann, ohne Unterstützung der Eltern weiterzuschlafen, wenn es wach wird. Die Eltern fühlen sich ja nicht dadurch gestört, dass ihr Kind wach wird, sondern dadurch, dass es nach ihnen ruft oder etwas von ihnen einfordert. Im ersten Lebensjahr ist es nicht realistisch, dass ein Kind die ganze Nacht alleine zurechtkommt. Stillen, Flasche geben, Tragen oder Körperkontakt sind

ideale Möglichkeiten, einem Kind bei den Übergängen vom Wach- in den Schlafzustand und umgekehrt zu helfen. Das hat nichts mit Verwöhnen zu tun, denn das Kind ist auf die Ko-Regulation der Bindungspersonen angewiesen, um sich zu entspannen. Mit dem Älterwerden schlafen Kinder dann immer tiefere und längere Phasen am Stück, zudem sind sie zunehmend in der Lage, sich selbst zu beruhigen. Dieser sehr sensible Prozess läuft über mehrere Monate hinweg ab und kann nicht durch «Alleinsein-Üben» trainiert werden. Vielmehr ist die Fähigkeit ohne Unterstützung weiterzuschlafen eine Folge der gemeinsam mit den Eltern erworbenen Sicherheit.

«Durchschlafen», das durch ein Schlaftraining mit Schreienlassen erzwungen wird, führt nur dazu, dass das Kind lernt, seine Bedürfnisse nicht mehr zu äussern. Sehr oft kommt es später zu Rückfällen oder Schlafproblemen.

Ein Kind, dessen Eltern zuverlässig reagieren, wenn es nachts wach wird und nach ihnen

ruff, lernt: «Ich bin liebenswert und wichtig! Ich kann mich auf meine Eltern verlassen.» Sein Selbst- und Urvertrauen wird gestärkt – eine ideale Basis für die spätere Autonomieentwicklung.

Wann kann unser Kind lernen alleine zu schlafen?

Nach dem ersten Geburtstag können Eltern, denen dieser Schritt wichtig ist, ihr Kind im Kinderzimmer schlafen lassen. Dieser Übergang läuft ohne Tränen und Stress ab, wenn in der ersten Zeit eine Bindungsperson mit dem Kind im neuen Zimmer schläft. Hierzu bewährt sich ein grosser Doppelschlafplatz (z.Bsp. Lattenrost und Matratze), wo sich ein Eltern teil bequem zum Kind legen und die ersten zwei Wochen (oder länger) bei ihm schlafen kann. So verknüpft es den neuen Schlafplatz mit Sicherheit und Geborgenheit. Sobald die Begleitperson feststellt, dass das Kind nachts keine aktive Unterstützung mehr benötigt, kann sie ausprobieren, ob es auch dann gut schläft, wenn sie sich nicht mehr dazu legt.

So kann das Alleineschlafen in einem langsamen und friedlichen Prozess angesteuert werden. Bei mehreren Kindern kann ein gemeinsamer Schlafplatz dazu führen, dass die Kinder sich ihr nächtliches Bedürfnis nach Nähe gegenseitig erfüllen – und dadurch die Eltern entlasten.

Eltern, die es genießen, wenn ihr Kind bei ihnen schläft, dürfen solange damit fortfahren, wie es für sie und ihr Kind stimmt. Es gibt keine Altersobergrenze für Cosleeping!

Im Verlauf der ersten Jahre kann es auch bei einem Kind, das bereits alleine geschlafen hat, erneute Phasen geben (z.Bsp. beim Start in die Kita, in den Kindergarten oder in die Schule, bei einem Umzug oder einer Trennung der Eltern), in denen es beim Einschlafen oder nachts wieder mehr Sicher- und Geborgenheit benötigt. Die Angst, dass das Kind durch Zuwendung «verwöhnt» werde und nicht lernen könne, nachts alleine zurecht zu kommen, sind auch beim

älteren Kind unbegründet. Jedes Kind strebt nach Autonomie – diese basiert jedoch auf einem inneren Gefühl der Sicherheit und lässt sich nicht von aussen erzwingen.

1001kindernacht® bemüht sich nun schon seit vielen Jahren, Eltern in Bezug auf das kindliche Schlafverhalten zu informieren und zu stärken. Wir möchten Familien darin unterstützen, auch nachts entspannt zu sein und gut zu schlafen.

Die Nächte der frühen Kindheit sind meistens eine intensive, aber vorübergehende Phase. Die Eltern-Kind-Beziehung und das gegenseitige Vertrauen, das in den ersten Jahren (Tag und Nacht) aufgebaut wird, halten bestenfalls ein Leben lang.

Hilfreiche Angebote und Literatur

Beratung:

- Schlafberatung: Auf www.1001kindernacht.ch/Eltern finden sich hilfreiche Artikel und Schlafberaterinnen vor Ort.
- Stillberatung: Auf www.still-lexikon.de finden sich hilfreiche Artikel und Stillberaterinnen vor Ort.
- Begleitung bei vermehrtem Schreien und Bindungsproblemen: www.emotionelle-erste-hilfe.org

Buchtipps:

- Renz-Polster, Herbert & Imlau, Nora: «Schlaf gut, Baby! Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten». GU Verlag, München 2016
- Lüpold, Sibylle: «Ich will bei euch schlafen! (Ein)Schlafen mit Cosleeping». Herder Verlag 2019

Die 1001kindernacht®-Schlafbroschüre

Basiswissen zum kindlichen Schlafverhalten
und zur Schlafentwicklung



Sibylle Lüpold und Karin Guggisberg-Bucher, 2021