

IXd. Schlafverhalten

"Schläft es denn schon durch?" Diese Standardfrage bringt manche Eltern zum Verzweifeln, denn Durchschlafen ist für sie zu einem Fremdwort geworden. Hier finden Sie Bücher, die betroffenen Eltern Hilfe und Unterstützung sein können im Umgang mit Babys und Kleinkindern, die ein anderes Schlafverhalten haben, als das, was man sich als Eltern wünschen würde.

IXd.1. ANTIER Edwige

Mon bébé dort bien

Balland/Jacob Duvernet, 1998, 126 p.

Ce livre au titre évocateur est facile à lire avec des chapitres d'une à deux pages bien structurés sur tout ce qu'il faut savoir autour du sommeil de l'enfant. Il réserve beaucoup de place aux besoins du bébé, portage, bercement, contact corps à corps, consolation, tétées longues et fréquentes. Au fond un livre étonnant, écrit par une pédiatre connue, qui tient une chronique régulière sur France Info.

Elle recommande le rooming-in de jour et de nuit car "la nurserie n'est pas un lieu calme. Dans votre chambre il ressent votre présence, votre odeur, votre intimité. Elles lui apportent sécurité et bien-être tout en vous permettant une meilleure connaissance réciproque".

Elle recommande même le partage du lit en suppliant les mères de se fier à leur cœur et à leur instinct maternel. Pour introduire le bébé à une chambre à lui et à un lit à lui, elle mentionne l'âge de six mois mais propose également l'âge de 4 ans comme seuil, ce qui est un peu contradictoire mais ouvre sûrement la porte aux flexibilités adaptées à toutes les familles. Lorsqu'elle préconise qu'après trois mois il y aura le calme entre 23 heures et 5 heures du matin, je crains que pour certains couples parents-bébés ceci ne soit trop optimiste. L'auteur souligne que c'est la maturation cérébrale qui règle le sommeil et non les interventions ou le dressage des enfants. Les chapitres voués aux coliques et aux pleurs du soir aident les parents à comprendre ce qui se passe, à modérer leurs attentes et à accompagner leur enfant avec sérénité. Les chapitres sur les rêves, les cauchemars, les rituels, l'influence de la garderie, de la garde-enfant "nounou", sur le sommeil sont très explicatifs. Mais il existe également des petites phrases qui me déplaisent tel: "Un lit à barreaux pour que le bébé se sente en sécurité" - "Changer les draps du lit chaque jour" ou quelques dissonances et contradictions sur l'accompagnement, la consolation, le bercement, la tétée de nuit, le couchage de nuit, qui alternent avec laisser pleurer et deux pages sur la méthode du Dr.Ferber de Boston.

En France un nombre effrayant de bébés ont déjà fait connaissance avec des somnifères (un petit sirop) selon des études, l'auteur parle d'une façon très claire en déconseillant cette pratique. Le livre se termine en beauté avec un aperçu sur les traditions d'ailleurs. En conclusion, il s'agit d'un livre de poche, qui fournit beaucoup d'informations pour un prix très avantageux.

IXd.2.FRIEDRICH Sabine / FRIEBEL Volker

Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen Ruhigere Nächte für Eltern und Kinder

rororo, 1993, 150 S.

Die in vielen Familien bekannten Zubettgeh-, Einschlaf- und Durchschlafprobleme werden in diesem Buch dargestellt, diskutiert und Lösungsmöglichkeiten präsentiert. Die beschriebenen Themen sprechen eher Schlaf "probleme" beim Kind oder Kleinkind an. Nur zwei Seiten widmen sich speziell dem Säugling.

Die Beschreibung von Alpträumen und Nachtschreck ist äußerst sinnvoll, da viele Eltern ratlos sind, wenn ihr Kind nachts hochschreckt, losschreit und nicht ansprechbar ist.

Die Situationsbeschreibungen und die aufgezeigten Lösungsmöglichkeiten sind sicher eine Hilfe für viele geplagte Familien.

Relativieren möchten wir den Rat zu Hörschenwindeln, da Erfahrungen vieler Mütter auch das lange Dichthalten von Mullwindeln

und Wollhosen belegen. Auch der Rat zum Schnuller ist kritisch zu sehen wegen der negativen Auswirkungen des Schnullers auf die Stilldauer.

Nach den ersten theoretischen Kapiteln über 50 Seiten, folgen Geschichten über schlafende Tiere, Schlaflieder, Gutenachtgeschichten, Traum- und Entspannungsgeschichten. Dies gibt vielen Eltern sicher die Möglichkeit, die theoretische Erkenntnis über ein ausklingendes Abendprogramm, eine Gutenachtgeschichte und ein fixes Einschlafritual, das nicht durch Durst, Toilettengang oder Betteln verlängerbar ist, in die Praxis umzusetzen.

IXd.3. HASLAM David

Schlaflose Kinder - unruhige Nächte

Wenn Kinder nicht schlafen können

Ravensburger Verlag, 1996, 190 S.

Der Autor, Arzt und Vater von zwei Kindern kennt unruhige Nächte aus eigener Erfahrung. Mit Verständnis und Humor versteht er es, auf die Probleme der geplagten Eltern einzugehen und sie von der Sorge zu entlasten, sie hätten bei der Erziehung ihrer Kinder versagt. Er beschreibt die verschiedenen Arten von Schlafstörungen und illustriert sie mit den Erfahrungen von Leidtragenden. Er erläutert ganz verschiedene Vorschläge, wie Eltern mit den Schlafstörungen umgehen können, stellt sie vor, ohne etwas besonders zu empfehlen. Er stellt den Eltern frei, den für sie richtigen Weg zu finden. Wichtig ist ihm auch die Botschaft, dass die betroffenen Eltern nicht allein mit dem Problem dastehen.

IXd.4. JACKSON Deborah

Drei in einem Bett

rororo, 1991, 265 S.

Dieses Buch zeigt auf, wie Eltern die Ur-Bedürfnisse ihres Babys befriedigen können und trotzdem genügend Schlaf finden: Das Baby schläft im Bett der Eltern. Ausgehend von neuen Erkenntnissen zeigt die Autorin die immensen Vorteile dieser verblüffend einfachen Lösung.

Das Buch bietet viel Hintergrundwissen, wissenschaftliche Belege und Argumentationshilfen, wenn die Eltern ihr Konzept gegen Andersdenkende verteidigen müssen.

IXd.5. JACKSON Deborah

Three in a bed

(idem Drei in einem Bett)

The benefits of sleeping with your baby

Bloomsbury Publishing, 1999, 312 p.

Three in a Bed is the classic childcare manual for parents seeking an alternative to broken nights. This new edition includes exciting new evidence, vividly describing the many ways in which babies and parents can benefit from sharing a bed. It details the invaluable benefits for breastfeeding mothers, reviews the history of babies in the bed and, through interviews with parents, explores current attitudes to the idea. It also contains a new perspective on the tragedy of cot death, as well as practical advice on how to sustain your sex life, hints on safety in the bed and answers to all the common objections. Finally, the author deals with the moment when the baby leaves his parents' bed.

If you are a parent, or a parent-to-be, the approach advocated in this book could change your life. After all, one half of our parenting could be done at night.

IXd.6. JONES Sandy

Schreiende Babys - Schlaflose Nächte

Ravensburger Verlag, 1996, 189 S.

Der erste Teil des Buches behandelt die Ursachen des Schreiens, wobei Symptome, Ursachen und Behandlung tabellarisch aufgeführt sind. Das Thema Koliken wird eingehend besprochen. Deren Ursachen sowie allergische Reaktionen aufgrund der mütterlichen Ernährung bei gestillten Kindern werden gesondert behandelt. Der zweite Teil erklärt die Grundbedürfnisse des Babys. Die Eltern werden angeleitet, die Bedürfnisse ihres Kindes herauszufinden und darauf einzugehen. Der dritte Teil hilft, das Weinen zu deuten. Ausführlich wird auf Schlafverhalten, Schlafphasen und Schlafstörungen eingegangen. Der vierte Teil heißt bezeichnenderweise "Überlebensstrategien". Hier geht es vor allem darum, den Anspruch, eine perfekte Mutter, Partnerin, Hausfrau zu sein, einmal zu überdenken. Tipps für die weniger perfekten Mütter - also die normalen - werden gegeben, auch die Väter werden motiviert, ihren Frauen und Babys zu helfen.

IXd.7. SEARS William

Schlafen und Wachen

LLL Selbstverlag, 1992, 217 S.

Elternsein ist mehr als eine Ganztagsarbeit, Eltern sind Eltern rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag. SCHLAFEN und WACHEN wurde geschrieben, um diese Arbeit zu erleichtern. Dieses Buch kann der ganzen Familie dabei helfen - Mutter, Vater, Baby und Kind - besser zu schlafen.

* Sollte man Babys weinen lassen, wenn sie mitten in der Nacht aufwachen?

* Wie bringt man Kinder dazu, ein Mittagsschläfchen zu machen?

* Was können Eltern tun, damit aus dem Zubettgehen kein Kampf wird?

* Wo sollten Babys und Kleinkinder schlafen?

* Wie steht es mit "Gute-Nacht-Geschichten" und Einschlafritualen?

Dieses Elternbuch für Kindernächte beantwortet all diese Fragen und noch mehr. Weil es Eltern dabei hilft, zu verstehen, wie und warum Babys anders schlafen als Erwachsene, gibt es ihnen auch mehr Zuversicht in ihre Fähigkeiten, funktionierende Lösungen zu finden. Dr. Sears beschreibt sogar, wie gewisse Formen der nächtlichen Kinderbetreuung bei der Familienplanung und beim Sinken des Risikos des "Plötzlichen unerwarteten Kindstodes" helfen können.

IXd.8. SEARS William

Être parent le jour...et la nuit aussi

Comment aider votre enfant à dormir

Ligue Internationale La Leche, 1992, 189 p.

Les premiers mois, voire les premières années sont souvent difficiles en ce qui concerne le sommeil. Nos petits amours ne nous laissent pas toujours nous reposer et recharger "les batteries" aussi souvent qu'il le faudrait. Résultat: fatigue, énervement, manque de patience, parfois un ton plus élevé que nous le voudrions et pour finir, mauvaise conscience. En ce qui concerne ce thème, il y a deux sortes d'adeptes: ceux qui pensent qu'il faut laisser pleurer le bébé pour ne pas lui donner de mauvaises habitudes ou trop gâter, et ceux qui réfléchissent aux conséquences de ces pleurs et qui disent que lorsqu'un bébé pleure c'est qu'il a quelque chose et qu'il faut répondre à ses besoins, quels qu'ils soient, même si cela implique de dormir avec ses parents.

Ce livre partage et défend très bien la deuxième thèse. Quoi qu'il en soit, que vous soyez de l'un ou de l'autre avis, ou que vous ne sachiez pas encore très bien ce que vous voulez ou voudrez faire, prenez le temps de le lire, aussi bien la maman que le papa. Plutôt vous le lirez, mieux ça sera. Je suis sûre que ce livre répondra à beaucoup de vos questions. Exemples: Où devrait dormir le bébé? Pourquoi les parents sont-ils hésitants? Comment relaxer son bébé? Quels peuvent être les causes des pleurs? Comment l'aider à faire une sieste? Problèmes de sommeil chez les enfants des familles monoparentales - que faire? etc.

Le livre vous donne également des conseils pratiques: comment aider le bébé à s'endormir, les avantages de l'allaitement, le rôle important du père et dans les circonstances particulières, comme les voyages en famille, l'enfant hospitalisé etc. Il peut aider des nouveaux parents à élever leurs enfants dans la joie et dans un meilleur climat de sécurité...

Ces enfants qui, dès leur naissance, auront appris qu'ils peuvent avoir pleinement confiance en leurs parents, les êtres qu'ils chérissent le plus au monde, seront sûrs d'eux-mêmes et feront sans crainte leurs premiers pas dans le monde. Les besoins fondamentaux qui ont été satisfaits au moment où ils se manifestaient, ne harçèleront pas ces enfants durant toute leur vie. Ils seront libres, ils pourront se développer et s'épanouir, ils seront bien dans leur peau. Mieux encore, ils posséderont une précieuse expérience de première main de la vie familiale, qu'ils pourront partager et transmettre à leurs propres enfants.

IXd.9. THEVENIN Tine

The Family Bed

Avery Publishing Group Inc., 1987, 159 p.

The sharing of the family bed by parents and their children is no modern notion. From cave to castle, all over the world, group sleeping was accepted as the norm. It has only been within the last 150 years that modern Western "authorities" have discouraged this practice.

Now there is a book that puts this age-old concept into perspective. The Family Bed explores the pros and cons, the joys and irritations that occur when children sleep with their parents. What emerges from this book is a way to solve nighttime problems with young children and a means of creating a closer bond between family members, giving children a greater sense of security.

IXd.10. FRIEDERICH Sabine

100 Fragen: Babyschlaf

Rororo, 2004, 91 S.

Schon wieder ein Buch über Baby- und Kinderschlaf!

Dieses Buch empfiehlt nicht das gemeinsame Schlafen von Eltern und Babys oder Kleinkinder im Familienbett, es empfiehlt aber auch nicht das nächtliche Schreien lassen. Auf 100 Fragen, die kurz und allgemein gehalten sind gibt es Antworten, die zwischen ¼ Seite bis 1 ½ Seiten lang sind. Das Kapitel über Säuglinge bis zu einem Jahr hat knapp 50 Seiten und enthält 22 Fragen und Antworten zum Thema Müdigkeit, Einschlafen und Schlafbedarf, genau so viele zum Thema Durchschlafen und noch einmal 8 rund um die Frage Nachtsfüttern und 14 zum frühen Aufwachen, Tagschläfchen und Schlafumgebung.

Das erste Kapitel über Einschlafen und Müdigkeit ist dasjenige gewesen, das am wenigsten hilfreich ist und sehr viel Spielraum für Eigeninterpretation zwischen verschiedenen Dogmen lässt, mir aber insgesamt Schwierigkeiten bereitet da der Schnuller immer wieder empfohlen wird und unterstrichen wird, dass das Baby eigene Einschlafmethoden entwickeln soll. Die Mehrzahl der Antworten enthalten Sätze wie:

- ✓ "Mit der Zeit sollte man versuchen die Mahlzeit vom Einschlafen zu trennen."
- ✓ "Nuckeln und Saugen ist für Babys sehr beruhigend und deshalb eine prima Einschlafmethode. Dieses Bedürfnis sollten sie aber nicht mit der Nahrungsaufnahme koppeln."
- ✓ "Legen sie ihn noch ins Bett und geben ihm zum Nuckeln einen Schnuller."

Was das Durchschlafen anbelangt ist das Buch realistisch und weckt keine falschen Hoffnungen auf frühes Durchschlafen.

Das Kapitel Kleinkinder, zwischen einem und drei Jahren, hat 30 Seiten und umfasst 12 Fragen und Antworten zum Thema Zubettgehen und Einschlafen, 15 Fragen und Antworten zum Durchschlafen und noch mal 7 zu Themen wie Tagschläfchen, Nachtstuhl und frühes Aufwachen.

Dieser Teil gefällt mir besser zum Beispiel bei den Antworten zum Umgang mit Ängsten und schlechten Träumen oder bei Nachtschreck. Hier wird auch klar betont dass Kleinkinder unter 12

Monaten von Methoden zum Schlaftraining, hier Freiburger Sanduhr benannt, überfordert sind. Die Fragen zum Thema "Kinder im Elternbett (82 - 85)" werden verschieden beantwortet.

Ein Buch das teilweise positive Ansätze enthält und den Vorteil hat, dass es schnell gelesen werden kann. In der Umsetzung bleibt Spielraum je nach Grundeinstellung des Lesers/der Leserin zum Thema Schlafen.

IXd.11. THEVENIN Tine

Das Familienbett

Fischer Verlag, 1985, 202 S.

Dieses Buch befürwortet das Aufbrechen eines Tabus: das gemeinsame Schlafen der Familie. Das gemeinsame Schlafen verhindert nächtliche Probleme mit Kindern, lässt enge Bindungen in der Familie entstehen und es gibt Kindern das so wichtige Gefühl von Sicherheit, auf das sie gerade nachts angewiesen sind.

IXd.12. FRIEDERICH Sabine

Ruhigere Zeiten für Eltern und Kinder

Rororo Verlag, 1998, 314 S.

Die beiden Erfolgstitel "Entspannung für Kinder" und "Einschlafen, Durchschlafen, Ausschlafen" sind hier in einem Sonderband zusammengefasst.

Im ersten Band begleiten wir Sandra, die unter Schlafproblemen, Nervosität und Konzentrationsmangel leidet, in einen Entspannungskurs. Wir werden vertraut gemacht mit den Grundhaltungen und -übungen des autogenen Trainings und mit seinen Wirkungen. Verschiedene Geschichten zum Entspannen aber auch zum Einschlafen, die sich für jüngere und ältere Kinder eignen, schließen diesen Band ab.

Im 2. Band behandeln die beiden Diplompsychologen Zubettgehen, Einschlaf- und Durchschlafprobleme und bieten Lösungen dafür an. Welches sind die richtigen Schlafzeiten und was können Eltern tun bei Alpträumen und Nachtschreck? Eine ganze Reihe von Geschichten, Liedern und Versen runden dieses Buch ab.

Nachdem ich mich durch meine Yogaweiterbildungen intensiv mit Yoga Nidra, einer Tiefenentspannungstechnik, befasst habe, kann ich mich für das autogene Training nicht mehr so sehr begeistern. Die über 80 Vorlesegeschichten, Lieder und Verse zum Träumen helfen aber sicher den Eltern dabei, daheim eine entspannte Atmosphäre für ihre Kinder zu schaffen.

IXd.13. MC KENNA James J. Ph.D.

Sleeping with your baby

Platypus Media, L.L.L., 2007, 128 S.

Sleeping with your baby has been the norm for almost all cultures through almost all ages. Yet, in our modern world, the practice is fraught with questions and guilt. In *Sleeping with Your Baby: A Parent's Guide to Co sleeping*, a world-wide recognized co sleeping authority examines why simplistic recommendations against any and all forms of co sleeping are not only scientifically inappropriate, but dangerous and morally wrong. Walking readers through various ways to safely co sleep, whether bed sharing or not, this book provides the latest information on the potential scientific benefits of co sleeping. Complete with sections on minimizing hazards and risks, this book explains why and how to sleep with your baby.

It explains not only the benefits of co sleeping for the breastfeed baby and the breastfeeding mother, but for the bottle feed baby too. It clearly explains that sleeping through the night alone is not promoting the child's ability to be independent. Independence and autonomy have nothing to do with self-soothing or forcing babies to learn how to sleep by themselves. Studies quoted by Mc Kenna can even prove that children who had coslept are making friends more easily, are more innovative, better able to control their tempers and are better problem-solvers.

IXd.14. DIDIERJEAN-JOUVEAU Claude-Suzanne

Partager le sommeil de son enfant

Jouvence, 2005, 93 p.

Ce petit livre contient en comprimé beaucoup d'informations utiles sur le sommeil de l'enfant. En sept chapitres il nous présente d'abord la réalité sur le sommeil des bébés avec des sous-chapitres nommés : des attentes irréalistes, pourquoi les réveils nocturnes ? Doit-on apprendre à dormir aux enfants ? Cinq chapitres présentent différentes façons de passer une nuit reposante pour tous ensemble (le co-sleeping ou cododo) et donnent toutes les informations utiles. Un chapitre très pratique fournit des réponses basées en partie sur des études scientifiques aux parents et à leur entourage sur toutes sortes de critiques et craintes qu'on peut entendre face au cododo : Vous allez l'étouffer, cela doit gêner votre intimité de couple, c'est un caprice, il faut qu'il prenne son autonomie.

Dans la préface la pédiatre Edwige Antier introduit le livre avec les mots suivants : " Notre culture occidentale érige la séparation précoce en dogme au mépris des besoins du petit de l'homme, qui a une maturité longue à établir. Les bras de ses parents pour s'endormir, leur présence rassurante sont nécessaires pour lui donner cette base affective de sécurité qui lui permet de se remettre de tous les efforts et de toutes les angoisses de la journée. C'est cette réassurance qui permet à ses neurones de se recharger et de le rendre frais et dispo, optimiste et radieux, le lendemain pour la grande vie. Mais on vous culpabilise d'endormir votre enfant près de vous parce que dans notre société les enfants dérangent - même si nous les noyons sous une avalanche de gadgets en plastique. Nous sommes extrêmement pressés qu'ils s'endorment seuls, nous laissant une soirée de détente entre la vie professionnelle et la vie de nuit.... Profitez de cette dépendance des premières années, vous regretterez ce temps lorsqu'à l'adolescence il partira par la porte de la cuisine pendant que vous dormirez ".

Un livre important à lire que nous recommandons vivement

IXd.15. HARMS Helena

Mit Wolkenschäfchen in den Schlaf

Ratgeber für ausgeschlafene Eltern und ihre Kinder

Reinhardt Verlag 2009, S. 117

Helena Harms spricht in ihrem Buch Eltern von Vorschul- und Grundschulkindern an.

Bei Störungen des Schlafs als komplexem Vorgang rät sie im ersten Schritt zur Ursacherforschung der Schlafstörungen und Alpträume. Diese sind häufig natürliche Reaktion auf Alltagsbelastungen wie Ängste, Bindungsprobleme, Schule. Die Autorin hilft Eltern mit Ritualen, Fantasiereisen und anderen wissenschaftlich beleuchteten Methoden den „Schritt ins Morgen“ positiv zu gestalten. Unter Einbeziehung des Biorhythmus des Kindes können Kinder, abhängig von ihrer Individualität, ihrem Alter und je nach Situation in den Schlaf „direkt dirigiert werden“.

Das Buch ist gut strukturiert. Blaue Kästen lassen Wichtiges schnell wieder finden. Die Autorin vermittelt Offenheit für vielseitige Lösungen dieses brisanten Themas.

IXd.16. LÜPOLD Sybille

Ich will bei euch schlafen!

Ruhige Nächte für Eltern und Kinder

Urania 2008, 143 S.

„Schläft es denn schon durch?“ Diese Frage, oder viel mehr die Antwort darauf, scheint das Wichtigste zu sein, was es über ein Baby zu wissen gibt. Nur wer diese Frage mit einem strahlenden „Ja!“ beantworten kann, hat den Elterntest bestanden. Alle anderen haben das Ziel noch nicht erreicht, müssen sich gegenüber Verwandten und Bekannten, Kinderärzten, usw. rechtfertigen, denn wenn ein Kind mit 6 Monaten noch nicht durchschläft, ist irgendetwas schief gelaufen und die Eltern haben versagt. Durchschlafen ist das oberste Gebot! So hadern viele junge Eltern mit sich selbst und ihrem Baby, sind müde, verunsichert und ärgerlich. Sie ackern sich durch diverse Schlaftrainings, um endlich zum erlauchten Kreis der „Durchschlafenden“ zu gehören. Wenn sie Glück haben, treffen sie auf dieses Buch von Sybille Lüpold, Krankenschwester und LLL Stillberaterin. Hier finden sie wichtige Informationen aus

verschiedenen Fachbereichen, die einen anderen Blick auf das Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern ermöglichen. Es handelt sich um einen individuellen Entwicklungsprozess, der reifen muss und sich kaum beschleunigen lässt. Wer da zu früh zu viel von seinem Baby erwartet, kann nur enttäuscht werden. Sybille Lüpolds Buch ist ein Plädoyer für einen liebevollen Umgang mit den Kleinen und hilft den Eltern, die nötige Feinfühligkeit zu entwickeln um ihr Kind entsprechend seinen Bedürfnissen in den Schlaf zu begleiten und auch nachts adäquat auf sein Erwachen zu reagieren. Ein ganzes Kapitel widmet sie dabei dem Co-sleeping, was für viele Familien eine optimale Möglichkeit für ruhige Nächte sein kann. Zum Abschluss kommen noch Experten zu Wort, die sich zu Schlaftrainings und dem Co-sleeping äußern. Ein hilfreiches Buch für gestresste und müde Eltern.