



Lenbet, A. Lotta schläft - endlich!



zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Liebe Leserinnen, liebe Leser

als sich die Chance auftat, für den Trias Verlag dieses Buch zu schreiben, war unsere Tochter, Clara, gerade drei Monate alt geworden. Ich dachte – spannendes Projekt, aber soll ich's tun? Clara ist noch so klein. Auf der anderen Seite ist genau das genial – ich durchlebe hautnah und in Echtzeit praktisch alles, was ich da zu Papier bringe. Außerdem schreibe ich ja nicht das erste Mal über den Babyschlaf und Clara ist auch nicht unser erstes Baby (Selma, unsere „Große“, ist vier). Ich tu's! Meine Mutter (ja, ich gehöre zu den Glücklichen, die eine tatkräftige Mutter an ihrer Seite haben) spielte mit. In der Zeit, in der ich schrieb, kümmerte sie sich um Clara.

In meiner Rechnung fehlte allerdings ein entscheidender Punkt. Als ich mit dem Schreiben startete, war ich davon ausgegangen, dass Clara und damit auch ich in Sachen Schlaf durch das Ärgste durch sind. Das war ein Irrtum. Es ging erst richtig los. Und ich war für die Nächte zuständig. Mein Mann musste schließlich „richtig“ arbeiten gehen. Ich hatte ja nur meine Schreiberei und die Kinder.

Manchmal fand ich's lustig, dass gerade ich ein Buch über den Babyschlaf schreiben sollte – wo doch mein Baby nachts überhaupt nicht schlafen wollte. Und manchmal habe ich geheult und war fest davon überzeugt, dass ich dieses Buch nicht schreiben kann – weil ich an Claras Schlaf fast verzweifelte. Ich sollte es mir wohl mit dem Thema nicht zu leicht machen. Das ist angekommen.

Mittlerweile ist Clara 14 Monate und schläft – ich traue dem Ganzen selbst noch nicht so recht – prima. So wurde die Sache dann doch noch rund und ich bin mit dem Babyschlaf wieder versöhnt. Nach neun Monaten ist das Buch zum Termin zur Welt gekommen – ich finde mein Baby toll, aber ich bin ja auch die Mutter. Ich hoffe, auch Sie werden Ihre Freude daran haben und an der einen oder anderen Stelle die passende Inspiration finden.

Berlin, im Sommer 2012
Aylin Lenbet

6 **Vorwort**

7 **Lotta schläft ein**

8 **Die Sehnsucht nach dem Patentrezept**

- 13 Was für ein Typ sind Sie?
- 19 Babys schlafen (sich) klug
- 25 Lernen Sie Ihr Kind kennen

34 **Den Rhythmus finden**

- 34 Der Rhythmus steckt im Blut
- 38 Ein Rhythmus für alle
- 44 Das Gewohnheitstier

47 **Selbstständig einschlafen – um jeden Preis?**

- 48 Keine Angst vor dem Verwöhnen

56 **Lotta schläft durch**

57 **Schläft das Kleine denn schon durch?**

- 58 Gewohnheit oder echtes Bedürfnis?
- 62 Gründe fürs Aufwachen
- 66 Voraussetzungen für entspannte(re) Nächte

75 **Schon wieder wach – und jetzt?**

- 75 Schlaf, Kindchen, schlaf
- 78 Wenn alles nichts hilft

SPECIAL



11 **Mission – Lotta beruhigen**

15 **Lotta und ihre Spießer-Eltern**

20 **Lotta und das Elternbett**

27 **Lotta reibt sich ihr Ohr**

32 **Katrin kann's – aber Christian will es auch können**

37 **Lotta schläft zu wenig**

40 **Lotta und ihre Eltern finden ihren Rhythmus**

42 **Lotta die Eule**

46 **Lottas Schlafritual**

51 **Lotta soll in ihrem Zimmer schlafen – meint Christian**

54 **Einschlafen in anderen Ländern**

59 **Bedürfnis oder Gewohnheit – Lotta und das Tragen**

63 **Lotta die Anspruchsvolle**

67 **Lotta wacht ständig auf – warum bloß?**

SPECIAL



- 73 Jetzt muss auch Christian ran
- 79 Jetzt ist Schluss mit den nächtlichen Drinks
- 83 Katrin lässt nicht locker – sie braucht mehr Schlaf
- 85 Durchschlafen in anderen Ländern
- 91 Lotta liebt Schlafengehen, schläft aber nicht
- 101 Lotta lernt alleine einschlafen
- 107 Lotta hat einen Albtraum
- 113 Lotta bekommt einen Bruder
- 115 Wie schlafen große Kinder in anderen Ländern?
- 124 Katrin braucht Zeit zum Schlafen
- 129 Katrin kann nicht einschlafen
- 131 Wie gehen Mütter in anderen Ländern mit Schlafproblemen um?

- 87 **Lotta schon größer**
- 88 **Schlafengehen ist schön**
- 89 Ich will nicht schlafen!
- 97 Mehr Selbstständigkeit muss her!
- 104 **Dinge, die den Schlaf beeinflussen**
- 104 Die Schrecken der Nacht
- 109 Veränderungen, die es in sich haben
- 117 **Lotta schläft – und Mama?**
- 118 **Einfach zu wenig Schlaf ...**
- 119 Grenzen erkennen
- 121 Mehr schlafen
- 126 **Auch Eltern haben Einschlafstörungen**
- 126 Entspanntes Einschlafen



Lotta schläft ein

Ein Baby zum Schlafen zu bringen – das ist oft Schwerstarbeit für alle Beteiligten. Aber wo lohnt sich die Schufterei, wenn nicht hier?

Die Sehnsucht nach dem Patentrezept

Warum fällt es Babys bloß so unglaublich schwer, einzuschlafen? Ist das normal oder machen wir Eltern heutzutage irgendetwas grundlegend falsch? Also Oma hatte diese Probleme nicht!

Selma, unsere Erstgeborene, brachte uns an den Rand der Verzweiflung. Es dauerte immer eine Ewigkeit, bis sie eingeschlafen war und es verlangte dazu auch noch vollen Körpereinsatz. Ich will gar nicht wissen, wie viel Zeit mein Mann und ich in ihrem ersten Lebensjahr damit verbracht haben, sie durch die Wohnung zu tragen – tanzend, hüpfend und schlurfend –, geschweige denn, wie viele Kilometer dabei insgesamt zurückgelegt wurden. Und die gefühlt zehntausend vergeblichen Versuche, sie abzulegen Na ja, wer behauptet schon, dass es einfach ist, ein Baby aufzuziehen. Alles andere als hilfreich sind in dieser Lebenslage die vielen gut gemeinten Ratschläge, die man von allen Seiten – natürlich ungefragt – erhält. Die eigene Mutter, der Schwiegervater, die Nachbarin, der Kollege, die Kassiererin, der Kellner – jeder weiß es am besten, denn jeder ist schließlich Experte in Sachen

Baby! „Lass das Kind bloß nicht an der Brust einschlafen. Trag es nicht so viel rum. Lass es ruhig mal liegen, es beruhigt sich schon wieder. Still es doch nicht ständig ...“ Ich hätte manchen Experten am liebsten den Hals umgedreht, wahrscheinlich auch deshalb, weil die selbst ernannten Fachleute es oft genug geschafft haben, mich mit ihrem Gequatsche zu verunsichern.

Wie sehr haben mein Mann und ich uns damals eine einfache „Baby-Einschlaf-Gebrauchsanweisung“ gewünscht – ein Patentrezept! So eins, wie es meine Oma mit ihren sechs Kindern hatte. Nach dem Motto: Es gibt keinen ernst zu nehmenden Grund, warum ein Baby nicht schlafen sollte, wenn es gegessen hat, wohl temperiert, frisch gewickelt und gesund ist. Wenn es dann trotzdem noch schreit – ist doch gut für die Lungen! Meine Oma war eine bewundernswer-

te, liebevolle Frau. Sie hat sich einfach an das gehalten, was früher üblich war. Zum Glück wissen wir heute (wieder) mehr über Babys und gehen anders mit ihnen um.

Dass es kein einfaches Patentrezept geben kann, war meinem Mann und mir daher schon klar. Es ging ja um unser Baby und nicht um einen Apfelkuchen, der bei gleichen Zutaten, Mengen und Backbedingungen immer gelingt. Aber noch heute lockt der Großteil der Ratgeberliteratur mit der Behauptung, sie hätte die ultimative Einschlafmethode, die bei allen Babys funktioniere. Kein Wunder – wenn der Frust über die Schlafgewohnheiten des Nachwuchses zu groß wird, werden auch Eltern anfällig für wohlige Versprechungen und glauben an einfache Lösungen. Tatsächlich bringen sie aber nichts – zumindest nichts Gutes.

Mit Clara – unserer zweiten Tochter – klappte vieles besser. Und das nicht, weil sie weniger anspruchsvoll war, was das Schlafen angeht – im Gegenteil! Von we-

gen die zweiten sind pflegeleichter Wir konnten aber besser mit der Situation umgehen und haben uns (meistens) nicht verrückt gemacht. Es ist eben das zweite Kind. Wir waren von Anfang an erfahrener und hatten akzeptiert, dass Babys nicht so schlafen wie Erwachsene. Anders war aber vor allem, dass wir uns selbst vertraut haben und unserem Gefühl gefolgt sind. Diese ganzen Erwartungen – wie, wann und wo soll das Baby schlafen – waren uns inzwischen egal und wir hatten keine Angst mehr, etwas falsch zu machen. Denn eins kann ich Ihnen versichern – alles ist erlaubt, solange wir die Bedürfnisse der Babys und unsere eigenen ernst nehmen. Und noch etwas hat uns beim zweiten Mal geholfen: die Gewissheit, dass die anstrengenden Abende und schlaflosen Nächte ein Ende haben.

Auch Lotta – die Heldin dieses Buches – ist nicht ohne, wenn es ums Schlafen geht. Davon können Katrin und Christian – ihre Eltern – ein Liedchen singen ...



Mission – Lotta beruhigen

Katrin und Christian sind übergücklich mit ihrer Lotta. Auch wenn die beiden sich nicht im Ansatz vorgestellt haben, wie anstrengend so ein kleines Baby ist. Lotta ist nun fast drei Wochen alt und zwei Fragen drücken die beiden Eltern aktuell ganz besonders:

Lotta beruhigen – wie geht das?

„Oh Mann – was hat sie bloß? Warum weint sie die ganze Zeit?“ Katrin stehen die Tränen in den Augen. Seit zwei Stunden weint Lotta fast ununterbrochen. Sie und Christian wechseln sich mit Lotta ab, tragen sie herum, tanzen mit ihr, singen ihr vor, versuchen das Ganze im Liegen. Aber Lotta lässt sich nicht beruhigen. Christian läuft mit der schreienden Lotta herum. „Ich versteh das nicht, die ersten zehn Tage nach der Geburt lief doch alles super – da ist sie sofort eingeschlafen, wenn du sie gestillt hast.“ Seit einer Woche ist Lotta total unruhig und selbst das Stillen beruhigt sie nicht. Besonders nachmittags und am Abend weint sie viel. „Ich glaube ja wirklich, dass Lotta müde ist, aber warum kämpft sie so gegen das Schlafen an?“

Susanne, die Retterin

Am nächsten Tag kommt Katrins Hebamme, Susanne, vorbei – Katrin und Christian sind heilfroh, dass sie jemanden haben, den sie um Rat fragen können. „Es ist völlig normal,

dass Babys in den ersten drei Monaten unruhig werden und weinen – meistens nachmittags oder abends. Dieses Weinen oder Schreien nennt man auch unspezifisches Schreien – es ist nicht immer klar, was die Kleinen tatsächlich plagt. Ihr macht das super – ihr zeigt Lotta, dass ihr für sie da seid und tröstet sie, so gut es geht.“ Schon alleine Susannes Stimme wirkt auf Katrin und Christian beruhigend – auch Lotta liegt ganz ruhig und friedlich in Katrins Arm. „Habt ihr schon mal ein Tragetuch ausprobiert? Viele Babys beruhigen sich ziemlich schnell, wenn sie ganz eng am Körper getragen werden.“ „Super – wir haben eins. Zeigst du uns, wie man es bindet?“ Katrin schöpft wieder Hoffnung. „Klar. Und was ist mit dem Gymnastikball dort – habt ihr schon mal geschaut, wie Lotta das findet, wenn ihr mit ihr auf dem Ball wippt?“ Christian schaut Katrin fragend an. Die schüttelt den Kopf. „Probiert das mal aus. Manche Babys mögen es sogar besonders wild! Wichtig ist nur, dass ihr dabei Lottas Köpfchen gut festhaltet.“

Tragetuch und Gymnastikball

Das Gespräch mit Susanne hat Katrin und Christian sehr geholfen. Sie packen Lotta jetzt ganz oft ins Tragetuch (ist ganz einfach, wenn man weiß, wie) – nicht nur dann, wenn sie weint. Lotta findet das klasse! Wenn sie aufgebracht ist, dauert es mit Tuch meistens nicht einmal zwei Minuten und Lotta entspannt sich. Abends geht Christian gerne mit Lotta im Tragetuch spazieren. Dann kommt die abendliche Unruhe oft gar nicht auf und Lotta schläft friedlich ein. Manchmal ist Lotta aber so aufgedreht, dass Katrin oder Christian sich mit Lotta (mal mit, mal ohne Tragetuch) auf den Gymnastikball setzen und auf und ab wippen. Das wirkt bei Lotta wirklich Wunder!

Was tun gegen Bauchschmerzen?

„Es ist wirklich schlimm – Lotta schreit seit ein paar Tagen manchmal so sehr, dass wir uns echt Sorgen machen. Sie verkrampft sich dabei und zieht ihre Beinchen zum Bauch. Zwischendurch ist mal kurz Ruhe und dann geht es wieder los. Das ganze dauert dann ein bis zwei Stunden – meistens ist das am Abend. Ich glaube wirklich, dass sie Schmerzen hat.“

Lottas Kinderarzt legt Hand an

Dr. Sonntag – Lottas Kinderarzt – untersucht Lotta, die gerade ganz friedlich ist, während er Katrin zuhört. „Lotta hat Blähungen – die plagen viele Babys in den

ersten acht Wochen.“ Dr. Sonntag nimmt Lotta und legt sie auf seinen Unterarm, sodass ihr Kopf an der Armbeuge liegt und ihr Bauch auf seiner Hand. Mit dem freien Arm stützt er Lotta seitlich ab. „Probieren Sie das nächste Mal den Fliegergriff, wenn Lotta Bauchschmerzen hat – das hilft.“ Er legt Lotta vorsichtig mit dem Rücken auf die Untersuchungsfläche und fasst ihre Beinchen an den Fesseln. „Und dann können Sie noch Lottas Bauch massieren.“ Dr. Sonntag winkelt Lottas Beinchen an, bis die Oberschenkel gegen den Bauch drücken. Dann zieht er sie wieder vorsichtig zu sich. Die Knie bleiben dabei ein wenig angewinkelt. „Das ganze wiederholen Sie ein paar Mal. Und Sie können mit Lottas angewinkelten Beinchen im Uhrzeigersinn kreisen, sodass die Oberschenkel immer wieder den Bauch massieren.“

Fliegergriff und Massage im Einsatz

Katrin geht mit Lotta erleichtert aus der Praxis. Lotta hat nichts „Schlimmes“ und sie weiß, was sie bei der nächsten Bauchschmerzattacke tun kann. Gleich am selben Abend hat Katrin die Gelegenheit, ihr neues Wissen anzuwenden. Lotta hat wieder Blähungen. Katrin trägt Lotta im Fliegergriff umher und anschließend massiert sie sie. Es hilft. Besonders die Massage tut Lotta gut! Sie hält ganz still und lässt alles mit sich machen – und pupst dabei ganz ordentlich!

Was für ein Typ sind Sie?

Ja genau – jetzt geht es erst einmal um Sie! Warum? Sie sollen sich als Eltern ein Stückchen besser kennenlernen. Natürlich kommt es beim Einschlafen in erster Linie auf Ihr Kind an – welche Bedürfnisse, Vorlieben, Eigenarten es hat. Aber solange Sie nicht wirklich wissen, was Ihnen wichtig ist, welche Bedürfnisse und Prioritäten Sie haben, werden Sie immer wieder unsicher sein, ob Sie alles richtig machen. Und das wirkt sich direkt auf den sensiblen Schlaf Ihres Babys aus. Ich halte es für wichtig, den eigenen Betreuungsstil zu kennen und ihn bewusst zu leben. Denn am besten ist man immer dann, wenn man seinem Typ treu bleibt.

Seitdem ich selbst Kinder habe, begegne ich immer und überall Eltern – in der Kita, auf dem Spielplatz, in Krabbel-, Musik- oder Turngruppen – und natürlich nimmt auch in unserem Freundes- und Bekanntenkreis die Anzahl der Eltern laufend zu. Da ich sehr gerne beobachte, schaue ich mir eben seit ein paar Jahren diese allgegenwärtigen Mütter und Väter genau an. Mir ist dabei aufgefallen, dass sich Eltern hierzulande relativ einfach in drei Typen einteilen lassen, die ich Strukturisten, Empathisten und Spontanisten nenne.

Natürlich bilden diese drei Typen nicht den gesamten Artenreichtum der Eltern ab. Es gibt viele Mischformen – meistens hat man sogar von jedem Typ etwas in sich. Einer dominiert aber immer. Ganz wichtig: Keiner dieser Elterntypen ist besser oder schlechter als der andere! Diese überspitzte Kategorisierung kann Ihnen dabei helfen, Ihr Verhalten als Eltern besser zu verstehen. Übrigens – es ist gut möglich, dass Sie nicht der gleiche Elterntyp sind wie Ihr Partner. Die Wahrscheinlichkeit ist sogar recht groß.

Die Strukturisten: Wir machen alles nach Plan!

Strukturisten planen gerne und sind bestens organisiert. Sie bestimmen für ihr Baby einen Tagesablauf mit festgelegten Essen- und Schlafenszeiten und regelmäßigem Einschlafritual. Sie gewöhnen es scheinbar mühelos an die Abläufe und halten sich selbst konsequent daran. Im Haushalt eines Strukturisten gibt es klare Regeln. Vor jedem Essen werden die Hände gewaschen, Fernsehen gibt es nicht und wenn, dann nur das Sandmännchen, vor dem Zubettgehen wird eine Geschichte vorgelesen und nicht



◀ Der
Strukturist

drei etc. Strukturisten ist es wichtig, dass ihr Kind früh lernt, selbstständig zu sein. Sie bringen ihrem Kind mit viel Ausdauer und unumstößlicher Konsequenz bei, alleine einzuschlafen, und wenn es nachts aufwacht, wieder alleine einzuschlafen. Drohen ihre Kinder einzuschlummern, obwohl keine Schlafenszeit ist, werden sie davon abgehalten. Meistens schläft das Kind in seinem eigenen Bett, oft auch schon früh im eigenen Zimmer. Strukturisten schätzen es, wenn Dinge berechenbar sind und ihre definierte Ordnung haben. Dafür sind sie auch bereit, einen hohen Aufwand zu betreiben.

Strukturisten erkennt man daran, dass sie immer hervorragend informiert sind, was aktuell in Sachen Kinderpflege, -ernährung und -erziehung empfohlen wird und sie halten sich auch konsequent daran. Sie sind diejenigen, die genau wissen, wie man Beikost einführt, wo und wann die besten Babykurse stattfinden und welchen Produkten Ökotest seinen Segen gegeben hat. Sie melden ihre Kinder in den Kitas an, bevor sie auf der Welt sind und sie wissen auch schon vor der Geburt ganz genau, wann sie wieder mit der Arbeit beginnen werden.

Die Vorteile, die Strukturisten für sich verbuchen können, liegen auf der Hand: Es gibt einen eingespielten Rhythmus mit festen, berechenbaren Essens- und Schlafenszeiten. Beruf und Kinder lassen sich auf diese Weise gut vereinbaren. Den Kindern bietet die Struktur Sicherheit und sie hilft ihnen, sich zu orientieren. Allerdings hat das Ganze auch seinen Preis. Damit sich so ein Ablauf einspielt, muss man ihn konsequent einhalten – auf Kosten der Flexibilität. Strukturisten müssen außerdem aufpassen, dass sie mit ihrem Plan ihr Baby nicht überfordern. Der auserkorene Ablauf kann unter Umständen (noch) nicht (oder nicht mehr) zu den Bedürfnissen des Babys passen.

Zur Party...



... KÖNNEN WIR LEIDER NICHT KOMMEN.



Lotta und ihre Spießier-Eltern

Katrin und Christian sind verunsichert. Sie würden Lotta auch gerne einfach überall mit hinnehmen – so, wie ihre Freunde das mit ihren Kindern tun. Aber irgendwie tun sie sich damit schwer.

Du Evi, es tut uns echt leid – aber wir werden Samstagabend nicht dabei sein können. Weißt du, Lotta braucht abends ihre Ruhe zum Einschlafen – sonst ist sie echt unausstehlich. Ich finde es total schade – aber vielleicht klappt es ja das nächste Mal wieder. Vielen Dank noch mal für die Einladung. Ja – alles klar, mach's gut, Ciao!"

Soll Lotta auf Partys gehen?

Christian legt auf. Das ist jetzt schon die vierte „Abendveranstaltung“, zu der Christian und Katrin nicht gehen werden – Lotta zu Liebe. Von Evi wissen sie, dass einige ihrer Freunde sie schon „die Spießier“ nennen. Schließlich nehmen andere Eltern aus dem Freundeskreis, wie zum Beispiel

Stichwort- verzeichnis

A

Abstillen 51
 Aktivitäten 95
 Albtraum 104, 105
 Alleinerziehende 72
 Anerkennung 61
 Angst 96
 Anregung 61
 Atemübungen 128
 Aufwachen, Gründe 62
 Aufwachreize 21
 Aufwachzeiten 34
 Autogenes Training 128

B

Babybalkon 17, 29
 Baby-Modelle 61
 Baby-Relaxing 28
 Babysitter 17, 110, 111
 Babytagebuch 62
 Babytragen 30
 Bauchlage 23
 Bauchschmerzen 12, 65
 Bedürfnisse 13, 48, 59
 Beinschmerzen 109
 Beistand 61
 Belastungsthermometer 81
 Bernsteinketten 66
 Beruhigen nach Bedarf 76
 Blähungen 12

C

Co-Sleeping 69

D

Durchschlafen 57

E

Einfühlungsvermögen 50
 Einschlafen 21, 94
 Einschlafritual 13, 26, 44, 128
 Einschlafstörungen, Eltern 126
 Einschlafumgebung 29
 Einschlafzeit 25
 Einzigartigkeit 18
 Elternbett 20
 Elterntyp 13
 Empathisten 13, 17
 Entlastung 77, 81
 Entspannung 72
 Entthronung 111
 Entwicklung 66
 Entwicklungsschritt 17
 Entwicklungsschub 75
 Erkältung 65, 75
 Erschöpfung 121

F

Familienkonstellation 111
 Fantasiereise 128
 Ferber, Dr. Richard 49
 Fernsehen 95
 Flexibilität 18
 Fliegergriff 12
 Freiraum 61
 Frühaufsteher 36

G

Gefühlszustand 49
 Gehirn 23

Gel 66

Geräuschkulisie 26
 Geschwisterchen 111
 Gewohnheiten 38, 44, 59,
 66, 76
 Globuli 66
 Grundbedürfnis 48

H

Hängematte 26
 Hunger 64

I

Impfen 67
 Instinkt 49

J

Jetlag 39

K

Kast-Zahn, Anette 49
 Kindergarten 110
 Kinderzimmer 98
 Kleinfamilien 21
 Konditionierungsmaßnahme
 49
 Körpereinsatz 90

L

Liegepositionen 23
 Loslassen 45

M

Massage 12
 Matratzenlager 70
 Meditation 128
 Milchflasche 76, 105
 Mittagsschlaf 90

Morgenmuffel 36
 Morgenroth, Hartmut 49
 Müdigkeit 90
 Mutmacher 24

N

Nachtmenschen 41
 Nachtschreck 104, 106
 Nähe 61, 65
 Nasenduschen 65
 Nasentropfen 65

P

Parasomnie 104
 Patentrezept 8
 Pavor Nocturnus 106
 plötzlicher Kindstod 23
 Progressive Muskelrelaxation
 nach Jacobsen 128
 Pucken 28

R

Regelmäßigkeiten 38
 Reifungsprozess 24
 REM-Phase 21
 REM-Schlaf 105
 Rhythmus 14, 34, 71
 Rückenlage 23

S

Schaukel 95
 Schlaf
 – leichter 21
 – oberflächlicher 21
 Schlafaufschub 89
 Schlafbedarf 35
 Schlafgeräusche 127
 Schlafgewohnheiten 127
 Schlaflernprogramm 49
 Schlafmangel 118

Schlafplatz 69
 Schlafproblem 19
 Schlafprotokoll 37
 Schlafstörung 78
 Schlafverhalten 39
 Schlaf-wach-Rhythmus 34
 Schlafwiderstand 90
 Schlafzyklus 21
 Schlummerlicht 64
 Seitenlage 23
 Selbstbewusstsein 50
 Selbstständigkeit 47, 97
 Spontanisten 13, 18
 Stillen 11
 Stillkinder 64
 Stoffwindeln 64
 Strukturisten 13

T

Tagesablauf 13
 Tagesmutter 110
 Tagschlaf 36
 Thymiansalbe 65
 Trennungen 112
 Trennungsangst 96
 Trostspender 24

U

Übergangsobjekt 96
 Überlebenstrieb 49
 Umgebung 29
 Unsicherheit 50
 Unwohlsein 65

V

Verantwortung 119
 Vertrauen 50
 Verwöhnen 48

W

Wachstumsschmerzen 109
 Wachstumsschübe 66, 109

Y

Yoga 128

Z

Zähne 65
 Zahnungsbeschwerden 75
 Zeichen von Müdigkeit 25
 Zimmer, eigenes 98
 Zwang 81
 Zwiebelluft 65



**Hat Ihnen das Buch von Lenbet, A.
Lotta schläft - endlich! gefallen ?**

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>