

Hilfreiche Seiten im Internet

www.pantley.com – Website der Autorin mit vielen hilfreichen Erziehungstipps und Austauschmöglichkeiten (englischsprachig)

www.dgsm.de – Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

www.schlafmedizin.at – Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung (ÖGSM)

www.swiss-sleep.ch/dokumente/Centers.pdf – Schweizerische Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie (SSSSC)

www.sleepfoundation.org/sites/default/files/FINAL%20SOF%202004.pdf – Studie »Schlaf in Amerika« (Sleep in America™) aus 2004

www.das-kind-muss-ins-bett.de

www.kindergesundheit-info.de

www.familienhandbuch.de

www.schlafumgebung.de

www.rund-ums-baby.de

www.rabeln.org

www.mamiweb.de

www.netmoms.de

www.liga-kind.de

www.eltern.de

www.urbia.de

Register

A

Abendgebet 72, 98
– Ängste 135
Abendgebete 72
Abend-Protokoll 24
Alpträume 97, 115
Allergie 101
Angst 77
Ängste 129
– vor Dunkelheit 129
Anzeichen
– zu wenig Schlaf 19
Aquarium 106
Aromatherapie 73
Asthma 101
Aufregung 102
Aufwachen, frühes 108
Aufwachen, nächtliches 88, 95
– Lösungen 103
Aufwachzeit
– bester Zeitpunkt 43
– konstante 40

B

Bett 53
– Umzug ins eigene 154
Bettdecke 54
Bettnässen 148
Bewegung 63
Blasenschwäche 148

C

Co-Sleeping 154

D

Delta-Schlaf 16
Dunkelheit 47
– Ängste 129
– entzaubern 133
Durchschlafen 95

E

Einsamkeit 77
Einschlafen
– alleine 85
– Hilfen 65, 89
Elternbett 121
Entspannung 65
Erfolgsgeschichten 11
Ernährung 59, 99
– Mittagsschlaf 140
– Zähneknirschen 113

F

Familien-Bestseller 83
Familienbett
– Auszug 154
Fernsehen 57, 98
– Häufigkeit 62
Fläschchen
– Entwöhnen 175
Fremdbetreuung 173
Frühaufsteher 108

G

Gebet 72, 98
– Ängste 135
Geschenke 127
Geschichten anhören 67
Geschwister
– neues 174
Geschwisterbett 106
Gummibandmethode 126
Gute-Nacht-Poster 80, 93
Gute-Nacht-Programm 50, 79
– Ängste 135
Gutschein 82

H

Haustier 106, 132
Humor 36

J

Jetlag 180

K

- Kämpfe am Abend 76
 - Lösungen 78
- Kiggs-Studie 62
- Kinderlieder 99
- Kinderzimmer
 - Umgestaltung 159
- Kopfkissen 54
- Kuschelobjekt 57, 105

L

- Licht 47

M

- Massagen 68
- Matratze 53
- Melatonin 48
- Mittagsschlaf
 - bester Zeitpunkt 45
 - Dauer 140
 - fehlender 98
 - positive Auswirkungen 44
 - Probleme 137
 - regelmäßiger 44
 - Routine 141
 - Schlafenszeit 45
 - Tipps 142
 - unterwegs 144
- Monster 129
 - nette 132
 - unterm Bett 134
- Morgenfee 162
- Motivation 127
- Müdigkeit
 - Anzeichen 141
 - einladen 89
 - Regulation 47
- Musik
 - Ängste 132
 - Durchschlafhilfe 106
 - Einschlafhilfe 70
 - Mittagsschlaf 140
- Muskelentspannung 68

N

- Nachtlicht 48
 - bei Ängsten 132
- Nacht-Protokoll 25
- Nachtschreck 97, 116
- Neugier 77

P

- Passivrauchen 169
- Polypen 169
- Progressive Muskelentspannung 68

R

- Rauchmelder 147
- Rauschen, weißes 56
 - Ängste 132
 - Durchschlafhilfe 106
 - Einschlafhilfe 70
 - Mittagsschlaf 140
- Reisen 178
- REM-Phase 14
- Rhythmus
 - zirkadianer 17
- Rituale 50
- Rückschläge 171

S

- Scheidung 173
- Schlaf
 - Grundlagen 14
 - längerer 111
 - leichter 100
- Schlafanzug 55
- Schlafapnoe 169
- Schlaf-Assoziationen 102, 127
- Schlafbedürfnis
 - nach Alter 19
- Schlafbuch 83
- Schlafen
 - im Auto 178
 - im eigenen Bett 124
 - in fremder Umgebung 179
- Schlafenszeit 98
 - bester Zeitpunkt 42
 - konstante 40
 - Mittagsschlaf 45
- Schlafgewohnheiten
 - Fragen 26
- Schlafhormon 48
- Schlaflieder 99
- Schlaflosigkeit 101
- Schlafphasen 14
- Schlafplan 27, 35
 - Notizen 28
- Schlafprotokolle 22
- Schlafritual 50
- Schlafsituation
 - Fragebogen 182
- Schlafsprechen 150, 152
- Schlafstadien 14
- Schlafstörung 73, 101, 181, 184
 - Anzeichen 184
- Schlaftemperatur 55
- Schlafumfeld 103
- Schlafumgebung 53
- Schlafverhalten 31
 - keine Besserung 181
- Schlafwandeln 150

- Schlafzyklus 14
- Schnarchen 169
 - bei Zähneknirschen 113
- Schnuller
 - Entwöhnen 176
- Schreien lassen 9, 32
- Sicherheit
 - Rauchmelder 147
- Sodbrennen 102
- Sommerzeit 145
- Spiel 63

T

- Tagschlaf-Protokoll 24
- Testmütter 9
- Training 63
- Traumphase 14
- Trennungsangst 163
- Trennungsängste 100
- Trockenwerden 148

U

- Übermüdung 19, 76
- Übernachtungspartys 178
- Uhr
 - biologische 17, 40, 45, 47
- Umzug 173
- Urlaub 178

V

- Veränderungen
 - Anpassungen an 173
- Vitaminmangel
 - Zähneknirschen 113
- Vorlesen 67, 80, 134

W

- Wassermangel 113
 - Weinen 33
 - weißes Rauschen 56
 - Ängste 132
 - Durchschlafhilfe 106
 - Einschlafhilfe 70
 - Mittagsschlaf 140
- Windel, nasse 97
- Winterzeit 145

Y

- Yoga 70

Z

- Zähne 100, 113
- Zähneknirschen 113
- Zeitumstellung 145
- Zeitzone 180
- Zwillinge 166