



Liste mit Büchern zum Thema Schlafen

Ergänzung zum Skriptum „Schlafen und SIDS“

Zusammenstellung:

Gudrun von der Ohe, IBCLC und Ärztin, Hamburg, Deutschland

Herbert Renz-Polster und Nora Imlau „Schlaf gut, Baby! Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten“

Generell sind alle Bücher von Renz-Polster empfehlenswert. Er und seine Mitautorin Imlau haben mit viel Verständnis für die kindlichen Bedürfnisse und die verständliche Not junger Eltern dieses Buch geschrieben. Das Buch hat keine Patentrezepte oder Methoden, und dennoch kann es als ruhiger und verständlicher Leitfaden zu einem neuen Blick auf das Leben mit Kindern verhelfen. Ein Buch, das schon in der Schwangerschaft gelesen werden sollte.

Sibylle Lüpold „Ich will bei euch schlafen!“

Der Titel des Buches sagt schon fast alles. Die Autorin plädiert dafür, auch nachts die Bedürfnisse unserer Kinder ernst zu nehmen und ihnen die Nähe zu geben, die sie zum Aufbau einer sicheren Bindung benötigen. Im Buch werden gut gegliedert verschiedene Themen behandelt, z.B. der kindliche Schlaf, Co-Sleeping und die Einwände der Gesellschaft, wie Kinder in den Schlaf begleitet werden können und wann sie selbstständig werden. Zuletzt geht die Autorin auf die problematischen Einschlaftrainings ein – zu diesem Thema gibt es beim EISL auch eine kurze Broschüre, die auch als pdf erhältlich ist.

William Sears „Schlafen und Wachen - Ein Elternbuch für Kindernächte“

Eines der ersten Bücher, die es zum Thema Schlafen von Säuglingen und Kindern gab, und es ist immer noch aktuell. Der Kinderarzt und mehrfache Vater beschreibt zunächst die Besonderheiten des Schlafrhythmus von Babys und wie die Mutter ihren und den Schlaf ihres Babys synchronisieren kann. Er gibt Tipps, wie mit diesen Besonderheiten, aus denen das ganz normale mehrfache Aufwachen pro Nacht resultiert, umgegangen werden kann. Es nimmt den Druck der Gesellschaft, dass Kinder im eigenen Bett "schlafen lernen" müssen. Beim Lesen des Buches spürt man die Liebe, die der Autor für Kinder hat und weitergibt. Und zugleich schafft er es, dass auch die Eltern nicht vergessen werden. Denn wenn es den Eltern gut geht, können sich auch die Kinder in Liebe und mit viel Selbstbewusstsein entwickeln.

Elizabeth Pantley „Schlafen statt Schreien: Das liebevolle Einschlafbuch“

Ein Schlafbuch vor allem für Eltern von älteren Säuglingen und Kleinkindern, in dem nicht das kontrollierte Schreienlassen propagiert wird, sondern aufgezeigt wird, wie Babys und Kleinkinder sanft in den Schlaf begleitet werden können. Die Autorin hat als Grundsatz die Annahme, dass Kinder sehr wohl schlafen wollen, aber nicht alleine einschlafen können. Auf einfache und verständliche Weise zeigt die Autorin, dass man seinem Kind liebevoll und ohne Tränen in den Schlaf verhelfen kann.

Eva Solmaz „Besucherritze: Ein ungewöhnliches Schlaf-Lern-Buch“

Das Buch ist ein Mix aus persönlicher Erfahrung, wissenschaftlichen Erkenntnissen und ironischen Kapiteln. Die Autorin gibt einen humorvollen Blick auf das Elterndasein mit einem pragmatischen Ansatz zu Kinderschlaf und Schlafproblemen. Sie entdramatisiert den Begriff „Schlafproblem“ und wendet sich gegen allzu rigide Formen des Einschlaf-Trainings.



Absolut NICHT empfehlenswerte Bücher zum Thema, vor denen gewarnt werden sollte:

Einzelne ausführliche Buchbesprechungen dazu: www.rabeneltern.org – Bibliothek – Rote Bücherliste

Annette Kast-Zahn, Hartmut Morgenroth „Jedes Kind kann schlafen lernen“

Ein manipulatives Buch, vor dem nur gewarnt werden kann, auch wenn es zu den meist verkauften gehört.

Petra Weidemann-Böker „Das neue Ein- und Durchschlafbuch. Endlich ruhige Nächte für Eltern und Kind“

Nichts Neues, ähnlich dem Buch „Jedes Kind kann schlafen lernen“, nur dass es neben dem Schreienlassen auch noch andere Methoden angibt, wie man das Kind sich selbst überlässt und das als Eltern aushalten kann.

Dr. med. Daniela Dotzauer „Babyschlaf - Fundiertes Wissen und konkrete Handlungsvorschläge aus der Beratungspraxis“

Trotz des Titels enthält das Buch nicht das, was es verspricht. Nach einem relativ guten Anfang mit Erklärungen zum Babyschlaf ist es wieder das übliche Thema: Kinder sollen schon im ersten Lebensjahr alleine ein- und durchschlafen, dazu können gern Gegenstände, Schnuller, eigene Finger, Haare und Ohren genutzt werden. Objekte sollen Eltern ersetzen, Einschlafstillen wird ausdrücklich als gefährlich angesehen, weil der Vater damit ausgebootet wird. Es ist somit ein Schlaflernprogramm 2.0.

Irina Prekop „Schlaf, Kindlein - verflüxt noch mal!: So können Sie und Ihr Kind ruhig schlafen“

Der Titel sagt schon viel, genauso wird das Kind gesehen und so sind auch die Tipps.

Estivill, Eduard: „So lernen alle Kinder schlafen“

Ebenfalls grausam gegenüber den Kindern, Eltern-Kind-Beziehungen werden gestört.

Gary Ezzo und Robert Bucknam „Schlaf gut, mein kleiner Schatz“

Es ist „mehr als ein Schlaftrainingsbuch“, es wird darüber hinaus das elternzentrierte Füttern empfohlen. Bei dieser Vorgehensweise des EGF sind zu anderen Problemen auch noch dystrophe Kinder vorhersehbar. Die Autoren meinen, nur durch strenge Zeitvorgaben im Leben kann auf grundlegende Bedürfnisse eingegangen werden.

Anna Wahlgren „Das Durchschlaf-Buch: Die sanfte Schlafkur für dein Baby“

Säuglinge müssen nach Überzeugung der Autorin nach vier Wochen 12 Stunden durchschlafen, und da sie es nicht tun, benötigen sie die „Kur“ der Autorin. Das Buch ist hochgradig gefährlich, da sie die Bauchlage als optimale Schlafposition empfiehlt, denn nur so könne ein Baby durchschlafen.