



## Presseinformation

Dr. med. Herbert Renz-Polster, Nora Imlau

### **Schlaf gut, Baby!**

#### **Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten**

Einzeltitle Partnerschaft & Familie

208 Seiten

Format: 16,5 x 20 cm. Hardcover

19,99 €(D) / €20,60 (A) / 26,90 sFr

ISBN 978-3-8338-4598-7

Erscheinungstermin: März 2016



### **Liebevoll zu gutem Baby-Schlaf - für Eltern von Kindern von 0 - 6 Jahren**

Dass es der Schlaf des Babys in sich hat, merken frischgebackene Eltern schnell. Und schon geht es los: braucht mein Kind mehr Regelmäßigkeit, mehr Rituale, braucht es mehr dies, mehr das? Muss es ins eigene Bettchen oder darf es bei den Eltern unterschlupfen? Gibt es eine Methode, nach der es besser zur Ruhe kommt, ein Programm für ruhige Nächte? **Schlaf gut, Baby!** ermutigt zu einem eigenen Weg. Das erfahrene Autorenteam räumt Mythen und Ängste aus dem Weg und plädiert für eine entwicklungsgerechte, individuelle Wahrnehmung des Kindes - fernab von starren Regeln, Methoden und "Schlaftrainings".

Ganz zentral ist für die Autoren das Verständnis: Babys und Kinder schlafen anders. Das hat gute Gründe und dient ihrer Entwicklung. Das kindliche Schlafverhalten ist ein Mitbringsel aus der menschlichen Evolutionsgeschichte und kann deshalb auch nicht beliebig verändert werden ohne neue Probleme zu schaffen. So erwacht beim Baby mit der Müdigkeit immer auch ein Nähebedürfnis zu seiner Bezugsperson - der kleine Mensch, der da seine Sinne und die Kontrolle an den Schlaf abgibt, war in der Menschheitsgeschichte schließlich nur sicher und geschützt, wenn er in der Nähe seiner vertrauten Großen lag. Nur dann konnte er entspannen und durch das Tor in den Schlaf schlüpfen. Dieses innere Programm wirkt bis heute.

Wenn Eltern eine Schlafsituation als belastend empfinden, ist es daher zu kurz gedacht, dem Baby ein Schlafprogramm zu verpassen. Einfühlsam und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse erklären die Autoren, warum Zwang und simple 0815-Methoden nicht funktionieren und zeigen Alternativen auf. Dazu gehört für sie auch die Offenheit für Alternativen - etwa das gemeinsame Familienbett, zu dem sie auch aus persönlicher Erfahrung Mut machen. Sie geben praktische Hilfestellungen, um Babys das Schlafen zu erleichtern – zum Beispiel durch genaues Beobachten der Schlafbereitschaft, des Schlafbedarfs und -rhythmus des Babys. Daraus resultieren an den Bedürfnissen des Kindes orientierte Strategien, um zu mehr Schlaf und neuen Kräften zu kommen.

Dr. med. Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt und arbeitete als solcher lange Zeit in der Wissenschaft. Er befasst sich seit vielen Jahren mit der Förderung von Kindern und der kindlichen Entwicklung aus Sicht der evolutionären Verhaltensforschung. Er hat 4 Kinder und gilt als eine der bekanntesten Stimmen in der öffentlichen Debatte um Kinder in unserer Gesellschaft.

Nora Imlau ist Journalistin und Fachautorin für Familienthemen. Sie schreibt seit vielen Jahren für die Zeitschrift „Eltern“. Bei GU stammt aus ihrer Feder u.a. „Das Geheimnis zufriedener Babys“. Ihr Name steht für den bedürfnisorientierten Umgang mit Babys und Kleinkindern. Als ausgebildete Stillberaterin begleitet sie junge Eltern. Sie selbst ist Mutter zweier Töchter.