

SCHLAFEN UND WACHEN, W.Sears

Folgende Rezension bezieht sich auf die Neuüberarbeitung 2005:

Gleich vorneweg:

Es ist das beste Buch, das es zu diesem Thema gibt. Somit sollte es Pflicht-Lesestoff für alle sein, die sich mit jungen Familien beruflich beschäftigen, aber auch für alle werdenden und jungen Eltern. Es nimmt ganz viel Stress aus dem Familienleben, macht stark gegen eine unwissende Umwelt und hilft, liebevoll miteinander umzugehen.

Einziger Nachteil: Es ist in den Buchläden kaum vorhanden, da es nur über die La Leche Liga (link siehe unten) erhältlich ist. Buchhändler können es aber mit Rabatt dort bestellen.

Eingeleitet wird dieses Buch mit Vorwort sowie Einleitung des Autors. Und schon da erkennt der Leser, dass der Autor viel Erfahrung hat: „Wenn ich doch nur eine Nacht schlafen könnte!“ Diesen Satz gibt es wohl nicht nur in Deutschland und Europa, sondern ist Wunsch aller Eltern – weltweit. Abgerundet wird das Buch von einer Gute-Nacht-Geschichte und einem Anhang der La Leche Liga Schweiz, zum historischen Rückblick und zum Schlaftraining. Dazwischen erfährt der Leser alles, was notwendig ist an Wissen zu diesem Gebiet. Liebevoll erklärt der Autor die Bedürfnisse der Kinder, ohne die Bedürfnisse der Erwachsenen aus den Augen zu verlieren. Bilder und Absätze machen es dem Leser leicht, dem Autor zu folgen. Auch wenn es keine Patentrezepte enthält – die es ja nicht gibt, aber immer gefordert werden – findet der Leser Erklärungen und Hilfestellungen für die verschiedenen Situationen. Das Buch ist zwar deutlich ein Plädoyer für das Zusammenschlafen, trotzdem können auch diejenigen, für die das nicht vorstellbar ist, Lösungen für sich finden. **Ein wichtiges und neu überarbeitetes Kapitel** ist das zum Plötzlichen Kindstod. Der Leser bekommt nicht nur Erklärungsansätze zu dem Thema sondern auch Möglichkeiten aufgezeigt, das Risiko zu senken, ohne den sonst häufig anzutreffenden erhobenen Zeigefinger „Du sollst ... , Du darfst nicht ...“

Insgesamt ist es eine sehr gute Überarbeitung eines tollen Buches. Schade allerdings, dass der Einband so verändert wurde. Warum hat die La Leche Liga nicht wieder so ein prägnantes Foto genommen, wie bei der letzten Ausgabe? Da zeigte schon das Bild, worum es geht: übermüdete Eltern und ein putzmunteres Kind. Jetzt schaut uns ein Kind an, das allein liegt und am Daumen nuckelt.

Allen Kindern wünsche ich, dass das Buch genauso oft verkauft werden wird, wie die unsäglichen Bücher zum Thema Schlaftraining! Dann wäre diese Auflage schnell vergriffen und könnte mit verbessertem Einband schnell neu aufgelegt werden.

Gudrun von der Ohe, Ärztin sowie Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
www.stillberatung.info