

- 8 Vorwort

- 9 Anmerkung der Autorin
Elizabeth Pantley

- 10 Der Weg zum guten Schlaf
- 11 Wie dieses Buch Ihnen helfen kann
- 11 Schreien lassen
- 16 Auf dem richtigen Weg
- 23 Auch Sie können wieder schlafen

- 25 In 10 Schritten zum Durchschlafen

- 26 **Schritt 1:**
Machen Sie einen Sicherheitscheck
- 27 Sicherheit zuerst
- 27 Das größte Risiko: Plötzlicher Kindstod
- 29 Allgemeine Sicherheitstipps für alle Familien
- 31 Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen für Stubenwagen, Wiegen und Kinderbetten
- 32 Allgemeine Sicherheitstipps für das Familienbett

- 35 **Schritt 2:**
Alles Wichtige rund um den Schlaf
- 35 Wie schlafen wir Erwachsenen?
- 36 Wie schlafen Babys?
- 38 Was ist ein Schlafproblem?
- 38 Wie viel Schlaf brauchen Babys?
- 40 Soll man nachts füttern?
- 41 Welche Erwartungen sind realistisch?
- 41 Welches ist der richtige Weg, einem Baby das Schlafen beizubringen?

INFO

Schreien lassen war gestern!

Sicher haben Sie von der umstrittenen „Schreien-lassen-Methode“ gehört. Hier finden Sie die wichtigsten Infos dazu:

Schreien lassen – meine persönlichen Erfahrungen S. 12

Was Experten zu dieser Methode sagen S. 13

Wie fühlt sich ein Baby, das sich in den Schlaf weinen muss? S. 14

Was andere Eltern zur Schreien-lassen-Methode sagen S. 15

Auf dem richtigen Weg S. 16

INFO

Die Schlafprotokolle

In diesem Buch finden Sie eine ganze Reihe von Schlafprotokollen, mit denen Sie den Schlaf Ihres Kindes analysieren.

Durchschnittliche Anzahl der Schlafstunden eines Babys S. 39

Tagschlafprotokoll S. 47

Abendprotokoll S. 48

Nachtschlafprotokoll S. 49

Fragen zum Schlaf S. 50

Mein persönlicher Schlafplan
(ab 4 Monate) S. 111

Zehn-Tages-Protokolle für ältere
Kinder ab S. 119

Analysieren Sie Ihren Schlafplan S. 123

- 43 Schritt 3:**
Erstellen Sie individuelle
Schlafprotokolle
- 43 Auf die Plätze, fertig, los!**
- 51 Schritt 4:**
Analyse und Auswahl der
besten Schlaflösungen
- 51 Erster Teil: Lösungswege für Neu-**
geborene bis zum vierten Lebensmonat
- 67 Zweiter Teil: Lösungswege für ältere**
Babys: vier Monate bis zwei Jahre
- 109 Schritt 5:**
Stellen Sie Ihren individuellen
Schlafplan auf
- 109 Mein persönlicher Schlafplan für mein**
Neugeborenes
- 111 Mein persönlicher Schlafplan für mein**
Baby (vier Monate bis zwei Jahre alt)
- 116 Schritt 6:**
Halten Sie sich zehn Tage
an diesen Plan
- 116 Und was, wenn nicht alles machbar ist?**
- 117 Der Weg zum Erfolg ist wie ein Tanz**
- 118 Schritt 7:**
Erstellen Sie ein
Zehn-Tages-Schlafprotokoll
- 122 Schritt 8:**
Analysieren Sie die Fortschritte
- 123 Analysieren Sie Ihren Schlafplan**
- 125 Ihr Baby schläft jetzt nachts durch**
(fünf Stunden oder länger am Stück)

- 126 Sie haben gewisse Fortschritte beobachtet
- 126 Sie haben gar keine positiven Veränderungen festgestellt
- 129 Medizinische oder entwicklungsbedingte Faktoren, die sich auf Babys Schlaf auswirken können
- 140 Weiter geht's mit dem Schlafplan

- 141 **Schritt 9:**
Setzen Sie Ihren Schlafplan zehn weitere Tage um
- 141 Jedes Baby ist anders, jede Familie ist anders
- 142 Wie lange wird es dauern?
- 142 „Ich habe alles versucht!
Nichts funktioniert!
Helfen Sie mir!“

- 147 **Schritt 10:**
Vervollständigen Sie das Schlafprotokoll, analysieren Sie Ihren Erfolg und passen Sie den Plan, wenn nötig, alle zehn Tage an
- 147 Immer griffbereit
- 151 Vergleich der Schlafprotokolle
- 152 Fragebogen zu Erfahrungen und Fortschritten

INFO

Ältere Babys (ab 4 Monaten)

Gerade bei Babys ab der Mitte des ersten Lebensjahrs kann man eine große Vielzahl von Tipps und Tricks einfach ausprobieren. Die besten finden Sie hier:

- So ist Ihr Baby bereit S. 70
- Führen Sie Zubettgeh-Rituale ein S. 72
- Früh zu Bett gehen S. 74
- Flexible, aber vorhersehbare Tagesroutine S. 76
- Das Baby soll regelmäßig schlafen S. 78
- Führen Sie ein Kuscheltier ein S. 82
- Nachtschlaf anders gestalten als Tagschlaf S. 84
- Machen Sie Schlüsselwörter zu Schlafsignalen S. 85
- Musik und Geräusche als Einschlafhilfe S. 86

INFO

Hilfen für Mütter

Das Baby schläft endlich – doch Sie sind hellwach und finden nicht zur erholsamen Ruhe. Folgende Tipps könnten helfen:

Denken Sie nicht immer ans

Schlafen S. 157

Zahlen Sie Ihre

„Schlafschulden“ S. 158

Organisieren Sie sich S. 159

Kein Koffein am Abend S. 159

Tägliche Bewegung S. 160

Schaffen Sie sich ein gutes

Schlafumfeld S. 161

Leichte Abendmahlzeit S. 162

Entspannt ins Bett gehen S. 162

154 Und wie geht es Ihnen?

155 Baby schläft (endlich!) –
aber Mama nicht ...

155 Was ist passiert?

157 So schlafen Sie besser

165 Abschließende Gedanken:
Von Mutter zu Mutter

166 Eltern mit Leib und Seele

167 Wenn Sie gerade am Anfang stehen ...

167 Für den Moment leben?

168 Baseball-Babys

169 Geduld, Geduld und noch ein bisschen
Geduld

170 Widmung

171 Danksagungen

172 Bücher zum Weiterlesen

172 Hilfreiche Seiten im Internet

172 Register