

- 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 Neugeborene 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 Zubettgehn-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

Zählen 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**