

INHALT

VORWORT: DARUM DIESES BUCH!	8
In diesem Buch erfahren Sie	12
Wer profitiert von den hier versammelten Tipps?	14
Wie Sie dieses Buch nutzen können.....	14
LOST IN EDUCATION –	
WILLKOMMEN IM RATGEBERDSCHUNDEL	17
Titanenkampf der Weltanschauungen	20
Gibt es keine Alternativen?	23
Die Intuition: Mythos & Wahrheit	28
Was heißt das für Ihr Leben als frischgebackene Mutter?	32
Ein paar Literaturempfehlungen	32

TEIL I: LEBENSMONATE 0–3: I CAN'T GET NO SLEEP..... 37

WIE SIE DIE ERSTEN DREI MONATE MIT BABY ÜBERSTEHEN UND DIE BASIS FÜR GUTE SCHLAFGEWOHNHEITEN LEGEN.....	39
Das ist die Situation	40
1. Lernen Sie Ihr Baby kennen	43
2. Reduzieren Sie den Stress.....	48
3. Stellen Sie sich Ihrer Verantwortung als Mutter	54
4. Üben Sie Rituale ein.....	56
5. Lassen Sie los.....	59
Zusammenfassung der Tipps für alle Mütter von Babys der Altersgruppe von null bis drei Monate	61
GEHT ES IHNEN AUCH SO? Kleine Checkliste für Mütter mit Kindern dieser Altersklasse	62
Empfehlenswerte Literatur speziell zu den in diesem Teil angesprochenen Themen	63

TEIL 2: LEBENSMONATE 3–6: SWEET DREAMS ARE MADE OF THIS..... 71

WARUM IHNEN BABYS SCHLAF IM ALLTAG JETZT HEILIG SEIN SOLLTE UND WIE SICH DAS LANGFRISTIG FÜR SIE AUSZAHLT	73
Das ist die Situation	74
Wie könnte ein Tag mit Ihrem drei bis sechs Monate alten Baby aussehen?	75

1. Werden Sie Expertin für den »Sound« Ihres Babys!.....	76
2. Geben Sie Babys Schlaf jetzt erste Priorität in Ihrem Alltag.....	77
3. »Mommys little helper«: Bauen Sie ein Übergangsobjekt als Sympathieträger auf	80
4. Etablieren Sie spätestens jetzt feste Rituale.....	84
5. Beginnen Sie mit dem Lösen der Nuckel-Einschlaf-Assoziation	91
6. Wer kein Familienbett will, übt jetzt das Schließen im eigenen Bett.....	92
Zusammenfassung der Tipps für alle Mütter von Babys der Altersgruppe drei bis sechs Monate	95
GEHT ES IHNEN AUCH SO? Kleine Checkliste für Mütter mit Kindern dieser Altersklasse	95
Empfehlenswerte Literatur speziell zu den in diesem Teil angesprochenen Themen	96

**TEIL 3: LEBENSMONATE 6–10:
GIMME, GIMME, GIMME SOME SLEEP
AFTER MIDNIGHT**

103

NACHTS ABSTILLEN OHNE PANIK UND TRÄNEN.....	105
Das ist die Situation.....	106
I. Nächtliches Entwöhnen – Schritt für Schritt.....	111
I. Schritt: Milchmenge reduzieren	112
2. Schritt: Füttern verzögern, Hinhaltetaktiken verbessern.....	113
3. Schritt: Nahrung vorenthalten, für vorerst zwei bis drei Nächte.....	114

2. Kann der Vater nicht beim Abstillen helfen?	118
3. Die leidigen Übergangsphasen – immer eine Herausforderung.....	119
Zusammenfassung der Tipps für alle Mütter von Babys der Altersgruppe sechs bis zehn Monate	123
GEHT ES IHNEN AUCH SO? Kleine Checkliste für Mütter mit Kindern dieser Altersklasse	124
Empfehlenswerte Literatur speziell zu den in diesem Teil angesprochenen Themen.....	125

TEIL 4: LEBENSMONATE 10–18: THE LION SLEEPS TONIGHT.....131

SCHON FAST GESCHAFFT. WIE MAMA JETZT ABENDS PUNKTLICH FEIERABEND MACHEN KANN	133
Das ist die Situation	134
1. »Wunder-Wander-Matratze« statt Elternbett.....	138
2. Das Kinderbett – ein schöner Ort!.....	140
3. Ihr Kind wird in die Kita gehen? Dann sorgen Sie für einen guten Übergang.....	144
4. Ihr Kind bekommt ein Geschwisterchen? Bereiten Sie es vor!	147
Zusammenfassung der Tipps für alle Mütter von Babys und Kleinkindern der Altersgruppe zehn bis 18 Monate	149
GEHT ES IHNEN AUCH SO? Kleine Checkliste für Mütter mit Kindern dieser Altersklasse	149

Empfehlenswerte Literatur speziell zu den in diesem Teil angesprochenen Themen.....	150
AUSBLICK: UND WIE GEHT ES WEITER?.....	155
1. Spannen Sie Papa ein!.....	157
2. Pflegen Sie Ihre Abende.....	157
3. Rechnen Sie mit Schlafstörungen und gehen Sie sie an.....	159
NOCH MEHR LESETIPPS	165
DAS BESTE ZUM SCHLUSS	167
DANKSAGUNG.....	171
LITERATURVERZEICHNIS	173