

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 1: 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 Schlafen 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
1. Nächtliches Entwöhnen – Schritt für Schritt.....	111
1. Schritt: Milchmenge reduzieren	112
2. Schritt: Füttern verzögern, Hinhaltenaktiken 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 PÜNKTLICH FEIERABEND MACHEN KANN	133
Das ist die Situation	134
1. »Wunder-Wander-Matratze« statt Elterbett.....	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
-----------------------------------	------------