

Vor den sieben Tagen

SCHRITT 1: Wie Sie die ersten drei Monate überleben	15
SCHRITT 2: Wie Sie eine schlaffördernde Umgebung schaffen	25
SCHRITT 3: Ihr stärkster Verbündeter: Routine	33
SCHRITT 4: Den richtigen Zeitpunkt wählen	41
SCHRITT 5: Vorbereitung auf die sieben Tage	49

Während der sieben Tage

SCHRITT 1: Bringen Sie Ihr Baby zu Bett	59
SCHRITT 2: Sehen Sie nach	63
SCHRITT 3: Bleiben Sie stark	69
SCHRITT 4: Nachtwache?	73
SCHRITT 5: Wiederholen, wiederholen, wiederholen	77

Nach den sieben Tagen

SCHRITT 1: Tipps und Tricks	87
SCHRITT 2: Schluss mit nächtlichen Imbissen	91
SCHRITT 3: Das Nickerchen	97
SCHRITT 4: Anpassung an den geänderten Stundenplan	105
SCHRITT 5: Wie Sie mit Rückschlägen fertigwerden	111
Nachwort	117
Nützliche Tipps	119
Über die Autorin	121