

## **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**

<b>SCHRITT 1:</b> Tipps und Tricks . . . . .	<b>87</b>
<b>SCHRITT 2:</b> Schluss mit nächtlichen Imbissen . . . . .	<b>91</b>
<b>SCHRITT 3:</b> Das Nickerchen . . . . .	<b>97</b>
<b>SCHRITT 4:</b> Anpassung an den geänderten Stundenplan . . . . .	<b>105</b>
<b>SCHRITT 5:</b> Wie Sie mit Rückschlägen fertigwerden . . . . .	<b>111</b>

Nachwort **117**

Nützliche Tipps **119**

Über die Autorin **121**