

Ohne
Schreienlassen
oder Familien-
bettzwang

Angela Breitkopf



Mama SCHLÄFT JETZT DURCH

So überstehen Sie die ersten 500 Nächte mit
Baby und bringen es zum Durchschlafen

mvgverlag

© des Titels »Mama schläft jetzt durch« (978-3-86882-679-1)
2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

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, 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 PÜNKTLICH 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