

Tipps zum Easy Start mit Deinem Baby



Prolog

Hallo.

Ich heiße Sabine Winkler. Ich bin Mutter von 2 bezaubernden Kindern (1 und 3 Jahre alt). Die täglichen Erfahrungen mit unseren 2 Kindern hat mich persönlich sehr beeindruckt. Es ist unglaublich, was man mit Kindern über das Leben lernen kann. Weiterhin hätte ich nie gedacht, dass es so anstrengend ist Mama zu sein. Es ist wirklich eine Lebensaufgabe, in den vielen täglichen Momenten gelassen zu bleiben und abzuwägen was man nun am besten sagen/ wie man handeln sollte, damit es nicht im Chaos endet.

Dieses Handbuch habe ich insbesondere für Familien mit 2. Kind geschrieben. Und zwar für die, die sich gesagt haben, beim 2. Kind mache ich es anders, möchte nicht alle 2 Stunden stillen und ich möchte meinem Kind beibringen im stehenden Kinderwagen zu schlafen.

Es ist KINDERLEICHT Babys zu umsorgen, wenn Ihr sie versteht und eine Tagesstruktur an 5 Tagen habt. Ich helfe Euch dabei, Eure Kinder ohne Worte zu verstehen.

Wichtig ist Eure positive Einstellung, dass es klappen wird!! Schon während der Schwangerschaft!!



Inhalt

Tipps zum Easy Start mit Deinem Baby	1
Prolog.....	1
Vorteile.....	2
Easy Start → es geht los.....	2
Den Hunger stillen.....	2
Das Wichtigste: Schlafen.....	3
Wieder Essen.....	5
Was passiert nachts.....	5
Beschäftigung am Tag.....	7
Autofahren	8
Einkaufen mit Kinderwagen	9
Brauchen wir einen Schnuller.....	9
Neuland: Breieinführung.....	9
Die feste Tagesstruktur.....	10
Buchtipps.....	12
Abschlussbemerkung.....	13
Quellenangabe.....	14

Vorteile

- Ein super zufriedenes & glückliches Baby, so wie man sich nur erträumen könnte.
- Kein Weinen egal wann, nicht mal in den Wachstumsschüben oder beim Zahnen!! Höchstens mal beim Autofahren oder beim Fremdeln
- Ihr als Eltern bekommt den Schlaf, den ihr dringend braucht und Euer Kind auch.
- Und besonders für Familien mit 2. Kind: Das Erstgeborenen Kind erhält weiterhin super viel Aufmerksamkeit und ist stolzer Bruder oder Schwester ohne eifersüchtig zu sein.
- Für diejenigen die gerne planen: es gibt feste Essens- und Schlafenszeiten
- Euer Baby schläft im stehenden Kinderwagen oder im Bett. Ihr müsst es nicht ständig tragen, fahren oder wippen
- Das Baby schließt schon beim Hinlegen zum Schlafen die Augen, weil es sich freut, schlafen zu dürfen!
- Ihr könnt eine der Schlafzeiten am Tag zum Sport machen draußen nutzen und eine Walking Runde einlegen. Ihr wisst genau, dass ihr nicht zwischen drin stillen müsst!
- Ab dem 5. Monat könnt ihr abends nach dem Ins Bett bringen wieder Freunde treffen oder zum Sport gehen, denn Euer Baby schläft.
- Ihr legt eure persönliche tägliche Routine selber fest. Theoretisch kann man ein Kind daran gewöhnen von 22 Uhr bis 9 Uhr zu schlafen, wenn man das möchte!

Easy Start → es geht los

Den Hunger stillen

- Schon ab dem 1. Tag wird das Baby, sobald es wach wird, an die Brust angelegt. Noch bevor es weint! Damit umgeht man die Angst, die jedes

Baby hat, nämlich zu verhungern! Wenn du es die ersten 2 Wochen immer anlegst, dann verliert es ganz automatisch diese Angst.

- Ich gehe erst einmal davon aus, dass dein Baby gestillt wird, genauso klappen die Tipps, wenn man mit der Flasche füttert. Ich schreibe hier aus praktischen Gründen „stillen“ ob mit Brust oder Flasche tut nichts zur Sache.
- Sollte das Baby gar nicht lange trinken und schläft direkt wieder ein, legst du es wieder zum Schlafen hin.
- Trinkt es aber durstig und lange, dann beginnt die Fütterungsphase von 1,5 Std. Nach den 1,5 Stunden hast du für 2,5 Std. deine Ruhe, da das Kind schläft und keinen Hunger hat. Später werden der Vormittagsschlaf und Nachmittagsschlaf gekürzt. Du stillst die erste Brustseite ca. 15 Minuten. Dann Bäumchen machen, ganz wichtig! Danach nochmal an die gleiche Brustseite anlegen, auch wenn etwas Milch gespuckt wurde. Nun kommt die richtig fetthaltige Milch! Es kann einige Minuten dauern, bis die Milch kommt, daher dein Kind ermutigen, weiter zu saugen. Später merkt man, wie ein 2. Mal Milch einschießt. Wieder Bäumchen. Das Baby nicht einschlafen lassen! Es wäre noch nicht satt genug. Nun legst du das Baby auf deine angewinkelten Beine oder vor dich hin. Es wird verdaut, gewickelt, angeschaut, erzählt. Das Kind kann dann auch einen Moment alleine spielen. Wichtig nicht auf dem Wickeltisch alleine lassen! Es sind schon einige Babys runtergefallen und es kann zu schlimmen Verletzungen kommen. Nach genau einer Stunde nach der 1. Brust (bei Neugeborenen auch etwas früher) gibst du die 2. Brustseite. Später mit ca. 5 Monaten dauert eine Fütterungsphase nur noch 45 Minuten und mit 6 Monaten nur noch 30 Minuten. Auch wenn du denkst das Kind wäre schon super satt, das Baby wird noch ein wenig Milch trinken. Ganz wichtig: nicht einschlafen lassen. Dann wieder Bäumchen und wieder anlegen. Viele denken, dass nach den ersten 15 Minuten der ersten Brustseite keine Milch mehr kommt und geben dann gleich die 2. Seite. Dann ist der Magen zwar ziemlich voll, aber nicht mit fettiger Milch, sondern eher mit wässriger Milch. Lässt man dann das Kind an der 2. Seite einschlafen gleich nach der ersten Seite, dann hat es nicht verdaut und auch nicht genügend Bäumchen gemacht und das Schlimmste, es hat immer noch Hunger. Somit ist es nach 30 Minuten

wieder wach und weint. Oder weint nicht, aber hat nach 1,5 Stunden wieder Hunger. Und dann wundert man sich warum. Im Krankenhaus wird einem evtl. beigebracht 20 Minuten die eine Seite zu stillen und dann wickeln und danach gleich im Anschluss 20 Minuten die andere Seite zu stillen. Es muss allerdings ein wenig Zeit zwischen die 2 Brustseiten sein, sonst kann das Baby gar nicht mehr viel aus der 2. Seite trinken! Und wäre viel zu früh wieder wach.



Das Wichtigste: Schlafen

- Nach der 2. Brustseite und nach einem Bäumchen legst du es nochmal an die 2. Seite an und nun darf das Baby schon sehr müde sein. Ganz kleine Babys können noch nicht alleine ohne Brust einschlafen. Die dürfen ganz ganz müde sein, bevor du es in einen Kinderwagen oder Stubenwagen zum Schlafen legst. (die ganz kleinen Babys schlafen auch auf dem Sofa gut).
- Vorzugsweise ab der 2. Woche an die frische Luft. Das Baby kann theoretisch alle Tagesschlafchen draußen machen. Du wirst merken, dass es draußen viel besser schläft als drinnen. Am besten gewöhnt man das Baby daran auch im stehenden Kinderwagen zu schlafen. Somit hat man Zeit für sich und muss nicht ständig schieben/ tragen. Dabei kann man

auch variieren und z.B. die erste Stunde spazieren gehen und die anderen 1,5 Stunden im stehenden Kinderwagen weiterschlafen lassen oder anders rum. Man kann auch erst mit dem Auto fahren, einkaufen und das Kind dann umbetten in den Kinderwagen oder andersrum.

- Beim Umbetten öffnet das Kind evtl. die Augen, dann einfach ruhig bleiben es kurz hochnehmen und sagen „du darfst jetzt weiterschlafen“, in den Kinderwagen oder Maxi Cosi legen und losfahren. Meist schlafen die Babys nach nur wenigen Sekunden weiter. Wichtig dafür ist allerdings, dass sie satt geworden sind und viele Bäuerchen gemacht haben. Das Umbetten und Einkaufen mit schlafendem Baby klappt ab dem 5. Monat meist nicht mehr gut. Da sollte man überlegen, ob man unbedingt umbetten muss, oder lieber mit dem Kinderwagen die 45 Minuten spazieren geht und das Einkaufen auf danach legt, wenn das Baby wach ist. Umbetten allgemein klappt übrigens am besten nach 10 Minuten Schlaf. (Babys sind nach 5, 20, 45, 60, 90 und 120 Minuten in einer leichteren Schlafphase.)
- Schlafen im Kinderwagen oder Stubenwagen (am besten funktioniert es in einem gut gefederten Kinderwagen): Die Methode ist super effektiv ohne Weinen!! Dazu schiebt man den Kinderwagen ein paar Mal ca. 10 Mal die volle Armlänge nach vorne und zurück. Recht zügig! Am Ende der Armlänge wieder zurückziehen, als wenn man etwas vergessen hätte. Dann noch für 5 Sekunden seitlich wackeln und dann den Wagen stehen lassen. Sollte das Kind noch nicht von alleine schlafen wollen, evtl. noch mal Bäuerchen machen lassen/ anlegen (falls es noch klein ist) und dann alles wiederholen. Wenn das Kind früher als die 2,5 Std aufwacht, wieder den Kinderwagen vor und zurück schieben. Solange, bis das Baby wieder schläft.
- Sollte das Baby nicht direkt einschlafen und weinen, legst du es nochmal an! Dann braucht es noch ein paar Schlucke Milch! Wieder hinlegen. Sollte es nach 30 Minuten oder einer Stunde aufwachen, dann leg es sofort wieder an! Es ist eigentlich noch hundemüde und hat nur Angst zu verhungern. Sofort anlegen musst du nur in den ersten 2-3 Wochen! Danach hat das Baby keine Angst mehr und schläft 2,5 Std. am Stück. Bzw. am Anfang musst du evtl. nach einer Stunde Schlaf nochmal den

Kinderwagen zügig vor und zurück schieben. Aber dann hat es sich daran gewöhnt und schläft von alleine weiter.

- Manchmal quengelt das Baby auch nur vor Müdigkeit und findet selbst in den Schlaf, z.B. wenn man noch das große Kind anziehen muss. Dann dem Baby sagen „Wir gehen gleich raus, gleich darfst du schlafen.“ Evtl. schläft es dann schon, bevor ihr draußen seid, denn allein mit Worten können selbst kleine Babys schon gut beruhigt werden. Wichtig ist aber wieder, dass es satt ist und Bäuerchen gemacht hat. Auch kann es sein, dass es im Schlaf hochschreckt und bevor man überhaupt da ist, schläft es schon wieder. Manchmal muss man nur kurz abwarten und es schläft von alleine weiter.
- Anstelle eines Stubenwagens oder Wiege, würde ich einen 2. Kinderwagen für drinnen besorgen. Dieser kann gebraucht sein (oder bereits ein Liegebuggy für später z.B. von Joie) und soll nur einen Zweck erfüllen: die Räder sind sauber und ihr könnt ihn besser abdunkeln und rollen als einen Stubenwagen oder eine Wiege. Die seitliche Bewegung bei einer Wiege ist übrigens nicht so effektiv, wie die vor und zurück Bewegung bei einem Kinderwagen. Ein Kinderwagen sieht vielleicht nicht so „schick“ aus wie ein Stubenwagen, aber der Kinderwagen wird euer bester Freund für die kommenden Monate. Und lieber einen besten Freund als einen leeren schicken Stubenwagen. Praktisch sind auch Kinderwägen mit einer leichten Tragetasche, somit könnt ihr total einfach das Kind überall schlafend hintragen und müsst nicht so schwer schleppen. Insbesondere wenn ihr im 1. Stock wohnt. Ich weiß ich gebe dem Kinderwagen eine große, große Rolle hier, aber wenn ihr erst mal gemerkt habt, was für Wunder er bewirken kann, dann werdet ihr mir zustimmen.
- Schlafposition: Vorzugsweise die Seitenlage eingewickelt in eine Wolldecke! Damit kann es den Arm nicht hochziehen, was es nach genau 30 Minuten Schlaf meist tut. Alle Babys haben eine unglaublich gute innere Uhr!! In der Rückenlage wachen die meisten Babys nach 30 Minuten wieder auf, weil sie sich hilflos fühlen. In der Bauchlage schlafen Baby auch sehr gerne, weil sie sich geborgen fühlen. (Wird bis zum 6. Monat aber wegen der Gefahr des Plötzlichen Kindstod von Ärzten etc. abgeraten) Bei der Seitenlage immer die Seite wechseln bei

der nächsten Schlafphase und an den Rücken ein Kissen oder Handtuchrolle legen. So haben wir übrigens schon als Baby geschlafen!

Wieder Essen

- Sind die 2 Stunden oder 2,5 Stunden schlafen vorbei, wird dein Kind langsam von alleine wach und du legst es direkt an zum Trinken. Nun beginnt die neue Fütterungsphase genau wie oben erklärt. Somit ergeben sich 4 große Fütterungszeiten von 1,5 Stunden um z.B. 8 Uhr, 12 Uhr, 16 Uhr, 20 Uhr. Der Nachschlaf beginnt dann ab 21:30 Uhr und du wirst ca. 2-3 kurze nächtliche Fütterungsrunden haben. Je älter das Kind, desto kürzer werden die Schläfchen am Morgen und am Nachmittag und der Nachschlaf beginnt früher. Die Fütterungsphasen verkürzen sich dann auf 1 Std. dann auf 45 Minuten und dann auf 30 Minuten. Später, wenn das Kind Beikost bekommt, gibt es eine 5. Fütterungsphase und zwar gibt es dann kurz vor dem Zu Bett gehen noch mal eine gute Portion Milch. Ca. 1,5 Stunden nach dem Abendbrei.
- Wichtig: Du kannst dein Baby nicht überfüttern!! Es kommt entweder oben oder unten wieder raus.



Was passiert nachts

- Du legst dein Baby in der Seitenlage auch wieder mit Schlafsack und Wolldecke so drüber, dass es nicht den Arm hochheben kann vor Schreck. Auch hier wieder anlegen, sollte es weinen. Ganz alleine Einschlafen lernt es erst mit ca. 4 - 6 Wochen.
- Wacht es nachts auf, fütterst du im möglichst dunklen Zimmer 10 Minuten die eine Seite, Bäucherchen, 10 Minuten die andere Seite. Mach so wenig Licht wie nur möglich an. Dann wird kurz gewickelt, falls nötig und nochmal kurz anlegen, dann wird weiterschlafen. Gut ist es, wenn das Kind im eigenen Bett, besser noch in einer Wiege oder Kinderwagen hineingelegt wird. Babys fühlen sich oft im Kinderbett verloren. Eine Umrandung wie im Kinderwagen gefällt den Seitenschläfern oft besser. Baby in der Bauchlage brauchen genug Platz um die Arme seitlich hoch und runter zu ziehen. Hier empfiehlt sich ein Kinderbett oder ein Kinderwagen mit großem Körbchen. Sollte es nicht direkt einschlafen, nochmal anlegen. Aber so lernt das Kind, dass es im eigenen Bereich schläft und nicht an der Brust.
- Ein Beistellbett ist für den Anfang sehr praktisch, nur gefällt es den meisten Babys nicht so gut wie ein Körbchen mit Umrandung. Man kann sonst auch ein Stilkissen im Beistellbett zur Umrandung nutzen.
- Oft wacht das Baby von den Bewegungen der Eltern auf oder den Geräuschen. Ab dem 3. oder 4. Monaten empfiehlt es sich, dass Kind im eigenen Zimmer schlafen zu legen. Dann schläft es deutlich besser. Eine Matratze im Kinderzimmer ist sehr praktisch, dann kann man dort stillen und es zurücklegen. Muss man erst ins Elternschlafzimmer laufen, ist das Kind total wach und dein Mann wahrscheinlich auch. Man muss hier abwägen, was einem lieber ist: es ist natürlich äußerst praktisch, das Kind im Liegen direkt neben sich zu stillen und dann nur noch rüber ins Beistellbett zu schieben (oder direkt neben sich liegen lassen). Allerdings gewöhnt sich ein Baby insbesondere ab dem 4. Monat an die Brust als Einschlafhilfe. Dieses muss dann später höchstwahrscheinlich recht mühevoll wieder abtrainiert werden. (Das ist aber auch machbar, kostet allerdings ein paar Nächte und evtl. ziemlich starkes Meckern/Weinen.)

- Legt man das Baby konsequent nach dem nächtlichen Stillen wieder zurück in sein Bett, lässt es von alleine eine oder zwei Nacht Mahlzeiten aus, wenn es tagsüber sehr gut trinkt und geregelte Schlafens- & Essenszeiten hat. Ansonsten kannst du ab dem 3. Monate nachts das Kind mit dem Kinderwagen zum Weiterschlafen überzeugen, dann lässt es die eine Mahlzeit aus. Ab 5 Monaten kann dein Baby 11 – 12 Std. am Stück schlafen ohne Milch, man muss es ihm nur beibringen!! Bringt man es ihm nicht bei, schlafen die wenigsten Kinder von alleine durch. Schlimmer noch, die meisten fordern aus Gewohnheit immer öfter die Brust nachts ein, weil sie sich dran gewöhnt haben!! Das kann auch bei den pflegeleichtesten Babys passieren. Besonders ab dem 8. Monat und am schlimmsten ab dem 10. Monat wachen viele Babys laut schreiend auf und lassen sich nur noch mit der Brust beruhigen! Der Papa ist hier hilflos und die Mama total genervt. Um dem Vorzubeugen kann man ab dem 3. Monat eine Nacht Mahlzeit „weg schieben“ im wahrsten Sinne des Wortes:

Mit dem Kinderwagen ist es am einfachsten und effektivsten. Wie oben beschrieben. Dazu legt man das Baby für den Nachtschlaf in den Kinderwagen. Hierbei wird der Kinderwagen immer wieder vor und zurück geschoben, sobald das Kind sich bewegt. Am besten schläft man direkt daneben und bekommt es dann gleich mit. Warmen Pulli und dicke Socken drüberziehen und los geht's. 10 Mal hin und her schieben (volle Armlänge nach vorne und zurück. Die Füße bleiben am Boden). Dann immer wieder seitlich wiegen und abwarten, ob das Kind sich bewegt oder ob es still liegt. Bewegt es sich, dann wieder vor und zurück schieben und erneut prüfen, bis es schläft. Sollte es anfangen zu sehr weinen, dann nimm es hoch, knuddeln, Küsschen. Dann wieder voller Überzeugung hinlegen und in die Schlafposition legen. Ihr sagt „es ist mitten in der Nacht, nun wird geschlafen“. 3 Mal mit den Händen sachte in der Position halten. Dabei berührt man die Schulter, die Taille und den Popo. Dann noch 2 Mal die Druckpunkte wiederholen, danach wird wieder geschoben und zur Seite gewackelt. Warten, ob es sich bewegt und wieder losschieben. Das Baby sollte nicht ganz einschlafen, während du schiebst, sondern lieber im stehenden Wagen, sonst gewöhnt es sich an das schieben. Du entfernst dich vom Kinderwagen mit den Worten

„schlaf schön“ ganz sanft sagen. Wenn das Baby nicht einschlafen kann, stillst du es, und legst es wach in den Kinderwagen zurück. Dann hat es sich tagsüber nicht satt genug gegessen! Du versuchst es dann einige Tage später noch einmal.

- Einige Tage wird es dauern und dann hat das Kind die eine Fütterungszeit nachts vergessen. Du kannst es dann in das Kinderbett schlafen legen und wenn du die nächste Nacht Mahlzeit mit 5 Monaten auslassen willst, legst du es wieder im Kinderwagen schlafen. Und wiederholst das Kinderwagenschieben ab dann. Es wird wahrscheinlich einige Tage oder 2-3 Wochen dauern, bis das Baby jede Nacht durchschläft. Das liegt daran, da sich die Nahrungsaufnahme total verändert. Das Baby will nun Brei essen, aber bis es richtig reibungslos funktioniert und es tagsüber super satt wird, kann es etwas dauern. In der Zeit empfiehlt es sich, wenn das Baby nicht weiterschlafen will, du stillst und dann das Baby wach wieder in den Kinderwagen legst. Am nächsten Tag versuchst du tagsüber noch etwas mehr Nahrung zu füttern bzw. noch mehr zu stillen. Der Riesenvorteil bei den 3 – 5 Monate alten Babys ist, dass sie sich noch nicht hinsetzen können und man sie gut im Kinderwagen zum Weiterschlafen überzeugen kann, ohne Weinen. Außerdem haben sie sich noch nicht so sehr an die Brust als Einschlafhilfe gewöhnt! Ältere Babys müsste man ohne Kinderwagen im Kinderbett am Popo schunkeln und das ist definitiv für den Rücken viel anstrengender. Und geht oft auch nur mit viel Gemeckere. Außerdem haben sie sich total an die Brust gewöhnt.
- Babys mit 5 Monaten reagieren beruhigend auf deine Stimme. Du kannst dann anfangen das Baby ins Bett zu bringen, vorher nochmal irgendwie zum Lachen bringen!! Und dann ganz überzeugt sagen: „du darfst jetzt schlafen“. Wenn du denkst das Baby würde nach dem Hinlegen weinen, dann wird es das spüren. Nachdem ins Bett bringen, verabschiedest du dich vom Baby mit wiederholenden Sätzen. Du sagst zum Beispiel: „Wir passen auf dich auf, schlaf gut, bis morgen früh“. Meine Eltern sagten immer zu uns: „grüß die Mäuse und schlaf gut“ auf Plattdeutsch. In unserem alten Bauernhaus hörte man oft Mäuserascheln in den Zwischenwänden. Der Gute Nacht Satz hat mich immer beruhigt und ich

dachte alle Eltern sagen genau diesen Satz zu ihren Kindern. Erst sehr viel später fand ich heraus, dass alle Eltern was anderes sagen und nicht jeder Mäuse im Haus hat :-D. (Angst vor Mäusen hatte ich übrigens nie.) Überlegt euch also was ihr sagt, und das bleibt dann so für die nächsten Jahre. Den Satz wiederholt ihr 3 Mal normal und dann noch 3 Mal ganz leise und sanft. Das wird euer Baby schon früh gefallen. Später reichen dann nur die Sätze, die man auch durch das Babyphone sagen kann, oder von der offenen Tür. Man kann auch die Tonlage ändern und bestimmt und stark ausdrücken, dass nun geschlafen wird. Man sollte dem Baby übrigens schon früh beibringen, dass nachts geschlafen wird und nichts anderes. Alle schlafen, die Bücher, der Opa etc. Gegessen wird erst zum Frühstück wieder. Kinder mit 2 oder 3 Jahren kommen auf viele Ideen, die man nachts machen könnte!

- Alle Babys haben von Natur aus eine starke Überlebensangst; sie müssen erst lernen, dass ihre Eltern sie immer beschützen werden. Allerdings sind die Babys verwirrt, wenn ihr nicht vor deren Kindertür Wache haltet, sondern am Kinderbett steht. Oder noch schlimmer das Baby auf den Arm nimmt. Und dann noch ängstlich fragt „was hast du denn?“. Dann denken Sie, die Gefahr lauert im Bett und weinen noch mehr. Also Ruhe bewahren, das Baby gerne auch kurz an sich drücken. Kann man auch im Babybett, wenn man gelenkig ist :) ansonsten kurz auf dem Arm beruhigen, wieder hinlegen und sanft in die Matratze drücken und Euch mit den Sätzen, die ihr euch überlegt habt aus dem Zimmer gehen und diese vor der angelehnten Tür wieder holen, weint das Baby, geht ihr wieder rein und wiederholt alles.
- Wer sein Baby gerne länger stillen möchte, der kann es wie gesagt auch später abstillen. Sollte euer Baby in der Nacht häufiger wach sein, dann ist aber der erfolgreichste Weg zu ruhigen Nächten: nachts keine Milch mehr! Es ist mit einigen Tipps & Tricks innerhalb kürzester Zeit machbar. Meldet euch gerne, wenn ihr dazu mehr wissen wollt (das sind nochmal ca. 6 Seiten;) Innerhalb von einigen Tagen bis maximal 2-3 Wochen kann auch ein 8-10 Monate altes Baby das Durchschlafen lernen. Dabei kann man tagsüber weiter stillen und Brei geben jedoch nachts nicht mehr. Man muss ihm nur beibringen, alleine

weiterzuschlafen und dann verschwinden auch die nächtlichen Wachphasen! Garantiert☺

- Wer gerne das Baby mit im Ehebett haben möchte, kann es genauso durchführen, nur muss man darauf achten, dass viele 10 Monate alte Babys schon gut robben können und das große Bett muss gut abgesichert sein. Ab 5 Uhr werden viele Babys ständig wach und wenn Sie euch dann neben sich sehen, kann das eine super Unterhaltung sein. Somit enden viele Nächte ab 5 Uhr. Und der Papa quartiert sich auf dem Sofa aus, denn er muss ja fit sein für die Arbeit. Ich bin nicht gegen das Familienbett, wenn das Baby dort super schläft! Sollte das Baby dort allerdings nicht gut schlafen, dann wisst ihr nun warum 😊

Beschäftigung am Tag

- Schon ganz früh wollen die Kleinen beteiligt werden an der Hausarbeit. Und lieben es zuzugucken, wenn man sauber macht, staubsaugt, kocht etc. auch Yoga am Boden mit Übungen direkt neben dem Baby finden sie ganz spannend. Alle Kinder wollen mithelfen und brauchen unbedingt keine Aufgaben jeden Tag. Sie wollen ihre Rolle in der Familie einnehmen und mithelfen, damit sie ihren Beitrag zur Gemeinschaft geben können. Es brauchen nur minikleine Aufgaben sein und man gibt dem Kind das Gefühl, dass es mitarbeitet und man selbst entlastet wird. Beim Putzen unbedingt 2 Lappen parat legen, denn die Kleinen wollen mithelfen und nicht aufhalten. Das wäre der Fall mit einem Lappen.
- Beim Kochen wollen die Kleinen gerne alles mitbekommen und das geht schlecht vom Boden. Ein Learning-Tower (IKEA Tritt & umgedrehter Hocker zusammenschrauben-> einfach mal googeln, ist schnell gebaut) ist hier Gold wert!
- Shoppen gehen mit Kind geht auch gut. Ab dem 5. Monat finden die meisten Babys ein Kissen im Kinderwagen dabei angenehmer, da sie besser gucken können, was Mama anprobiert. Auch ein Liegebuggy, der sich in verschiedenen Positionen stellen lässt, kann nun bald hilfreich sein.
- Viele Babys lieben es nachmittags in der Trage die Welt zu entdecken. Dabei kann dann gut das Nachmittagsschlafchen gehalten werden.

- In der Trage wachen die meisten Babys wieder nach 30 Minuten auf. Soll das Schläfchen zum Beispiel 45 Minuten lang sein, versucht unbedingt durch schunkeln und Beine wippen, das Baby zum weiterschlafen zu überzeugen. Gut ist es auch, wenn das Baby nicht viel sieht und zum Beispiel die Mütze über die Augen gerutscht ist. Sonst ist wieder alles spannender als das Weiterschlafen.



Autofahren

Euer Baby mag evtl. mit ca. 5 Monaten nicht sehr gerne Autofahren. Das liegt daran, dass es immer mehr merkt, dass es beim Fahren getrennt von euch in der Babyschale ist. Es kann sich nicht drehen und wenn es schläft ist es auf dem Rücken angeschnallt eher ausgeliefert und würde sich vielleicht lieber auf die Seite drehen oder auf der Seite schlafen. Auch die Dunkelheit abends im Auto kann beängstigend wirken. Vielleicht helfen euch meine Tipps um etwas entspannter ans Ziel zu kommen.

- Überlegt, wann ihr Autofahren wollt/ müsst. Nachmittags/ Abends hatte das Kind schon so viele Reize, dass es oft nicht Autofahren will. Könnt ihr Termine umlegen oder in euer Nähe planen? Wägt ab, ob ihr wirklich nachmittags Autofahren müsst. In ein paar Monaten klappt das Autofahren schon wieder viel besser. Oder kann euer

Partner mitfahren? Bzw. könnt ihr das Baby auf den Beifahrersitz platzieren? Wenn ihr fahren müsst, dann passt den Zeitpunkt gut ab. Am besten, wenn das Baby satt und müde ist, nicht übermüdet. Lenkt es zu Beginn vor dem Losfahren gut ab, damit es nicht anfängt zu weinen, bevor die Fahrt losgeht.

- Eine super Ablenkung für ca. 6 Monate alte Babys im Auto ist der Obstsauger vom Drogerielaufen. Dort kann man auch super gut Brotstücke rein legen. Das Baby kann sich dann nicht verschlucken.
- Hilfreich ist auf jeden Fall, wenn ihr allein mit dem Baby fahren müsst, euer Baby auf dem Beifahrersitz zu platzieren, wenn ihr den Airbag ausschalten könnt. Dann kann das Baby euch sehen und ihr könnt auch mal ein Spielzeug geben oder das Baby berühren. Ein Schnuffeltuch oder ein Schal, der nach euch riecht, kann hilfreich sein und vertraute Musik, die ihr immer beim Autofahren hört. Ältere Babys (ab 6 Monate) wachen meist nach 30/45 Minuten Autofahrt wieder auf, soll das Kind dann weiterschlafen, dann kann es helfen den Maxi Cosi möglichst abzudunkeln. Hat es ein Lieblingslied zum Einschlafen, dann schnell dieses Lied wieder abspielen. Autobahn oder Landstraße fahren ist generell fürs Weiterschlafen besser als die 30er Zone oder eine Strecke mit vielen Ampeln (falls man die Wahl hat ;-). Wenn ihr genau nach 30 Minuten im Stau steht, kann man gut den Maxi Cosi etwas schunkeln und damit simulieren, als würde das Auto weiterfahren.
- Wenn ihr stillt, kann es hilfreich sein, dass ihr anhaltet, wenn das Baby stark weint und es stillt. Es hat vielleicht noch Hunger oder braucht eure Nähe in dem Moment. Weiterhin ist es dann nur schwierig das Baby von euch zu trennen und weiterzufahren. Zur Not immer wieder anlegen, bis es eingeschlafen ist und sich ablegen lässt in die Babyschale.
- Eure Einstellung ist wie immer wichtig. Versucht vor jeder Fahrt positiv ranzugehen. Eure Angst, dass Baby könnte weinen, kann das Baby beunruhigen und ein weinen auslösen. Babys sind super feinfühlig und merken eure Angst. Versucht locker ranzugehen und erst wenn das Baby wirklich weint, euch darum zu kümmern, aber nicht schon bevor die Fahrt los geht



Einkaufen mit Kinderwagen

- Auch werden die meisten Baby nun direkt wach, wenn man einkaufen geht. Die warme Luft und der andere Geräuschpegel, ist der Grund dafür. Entspannter ist es nun, erst spazieren zu gehen, während das Baby schläft und danach erst einzukaufen, wenn das Baby wach ist.

Brauchen wir einen Schnuller

- Einen Schnuller braucht ein Baby eigentlich nicht. Wenn überhaupt nur in den ersten 4 Monaten. Danach kannst du ihn wegschmeißen und das Baby hat ihn innerhalb von nur einer Nacht vergessen. Es wird nachts auch besser ohne schlafen, weil du nicht ständig den Schnuller wieder in den Mund schieben musst. Ein Kind mit 3 Jahren vergisst den Schnuller aber nicht so schnell! Da wird es sehr viel länger dauern und viele Tränen.



Neuland: Breieinführung

- Nach dem 4. Monat steigt der Nahrungsbedarf und gleichzeitig hat man nicht mehr ganz so viel Milch am Abend. Es empfiehlt sich mit dem Abendbrei zu starten! Der schmeckt noch dazu richtig gut. Am Anfang kann man abends ein paar Löffel zerdrückte Banane geben. Dadurch gewöhnt sich das Baby an den Löffel und Banane schmeckt super. Klappt das gut, macht man eine ganz kleine Portion Abendbrei und steigert sich täglich. Nach der Portion Brei wird weiterhin gestillt. Erst wenn man die komplette Abendbreimahlzeit füttert, stillt man nicht mehr direkt im Anschluss, sondern erst nach 1,5 Stunden, kurz vor dem zu Bett gehen. Danach das Baby irgendwie zum Lachen bringen!! Es darf gekitzelt werden oder getanzt, egal was. Ein glückliches Baby schläft viel besser! Dann wird das Baby zum Schlafen gelegt. Theoretisch kann es nun auch 11 Stunden nachts schlafen. Wieder im Kinderwagen. Die Methode kennt es jetzt schon und wird nach einigen Tagen durchschlafen. Oder es wacht noch mal kurz auf und anstelle zu stillen, schunkelst du es im Wagen. Einige finden es praktischer schnell zu stillen, nur wird das Baby sich bald dran gewöhnen und gegen 5 Uhr erstmal länger wach sein und verdauen, evtl. pinkelt es dann auch so viel, dass es nachts noch gewickelt werden muss -> macht das Kind meist

- recht wach, selbst wenn man noch so schnell und leise im Dunkeln und im Bett wickelt.
- Am aller Wichtigsten ist, dass das Kind tagsüber super satt wird!! Dann schläft es auch nachts gut. Ab dem 5. Monat kann man auch mit dem Mittagsbrei und 2. Frühstück (Obst-Getreidebrei) beginnen. Am Anfang 100 Gramm Brei zum Beispiel. Nach dem Brei legt man das Baby immer nochmal an, du wirst erstaunt sein, wie viel es dann auch noch trinkt. Manche Babys verweigern die Brust in dieser spannenden Zeit und wollen lieber Brei essen. Es kann sich dann aber auch genauso schnell wieder ändern und das Baby möchte unbedingt wieder zur Brust zurück. Nicht verzweifeln und keine Angst, ihr hättet keine Milch mehr. Einfach wieder öfter nach dem Brei anlegen an beiden Seiten und die Milchproduktion wird wieder angekurbelt.
 - Nicht zu viel Banane mit dem Brei geben, dann könnte es zu Verstopfungen kommen. Super sind Gläschen mit Pflaume und Birne für den Obst-Getreide Brei. Ein wenig Banane gemusst macht den Brei schön süß.
 - Morgens und Abends kann man gut weiterhin stillen.
 - Zu den Breimahlzeiten gibst du abgekochtes Wasser in einem Becher zum Trinken. Das klappt mit einem Lappen unter dem Kinn schon super.
 - Was super praktisch ist, sind die Fruchtsauger, wo man Früchte reintun kann und dann verschließt. Die gibt es im Drogerie Markt. Da kann man auch Brot reintun und die Babys ab 6 Monaten lieben es daran zu saugen. Mit 6 Monaten können sie auch schon gezielt greifen. Die Netze sind auch beim Autofahren Goldwert!! Die Kleinen können sich nicht verschlucken und man hat nicht so einen Krümelkram, als wenn man eine Brotkruste gibt. Den Brotsauger kann man super gut auch beim Breifüttern gebrauchen und zwar hat das Baby dann sein Brot zum Saugen und immer mal wieder nimmt man den Brotsauger aus dem Mund und füttert einige Löffel Brei. So kann man die Mahlzeit auf 30 Minuten strecken. Manche Babys essen sonst viel zu schnell und 2. Grund ist, man kommt selbst auch zum Essen.
 - Den Mittagsbrei kann man gut auch erst nach dem großen Mittagsschlaf geben. Dann habt ihr nämlich, während das Baby schläft, Zeit das Essen zuzubereiten. Dem Baby ist es ziemlich egal, wann es die

Mittagsmahlzeit gibt. Macht es so, wie ihr auch am liebsten esst, denn ab 11 Monaten ca. isst das Baby am liebsten, das was ihr auch esst :-D

- Ist das Baby noch kein, halten wir uns an die festen Essenszeiten. Mit 1,5 Jahren nimmt das Essverhalten stark ab, das das Kind langsamer wächst. Nun machen sich viele Eltern Sorgen, ihr Kind würde nicht mehr genug essen und geben dann Süßspeisen und Snacks zwischen durch. Das sollte man möglichst vermeiden, sonst isst das Kind zur Hauptmahlzeit kaum noch etwas. Wir haben den Fehler gemacht, oft bei einem Trotzanfall oder auf der Autofahrt Essen zu geben. Das hilft im ersten Moment, aber zur Richtigen Mahlzeit ist der Hunger dann nur noch klein. Wenn doch gesnackt werden soll dann lieber Knäckebrot oder Obst.

Die feste Tagesstruktur

- Viele wollen spontan sein und viel unternehmen. Das kann man auch, nur sollte man an 5 Tagen der Woche versuchen die Ess- und Schlafenszeiten möglichst einzuhalten. Dabei ist es egal, wo die Schläfchen gemacht werden, nur die Zeiten sind wichtig. Kinder lieben es und erwarten von uns Eltern, dass wir bestimmen, wann gegessen wird und wann geschlafen wird. Selbst spontane Eltern stellen fest, dass man mit dem festen Ablauf genau weiß, wann man unterwegs sein kann, dann nimmt man eben den Kinderwagen für den Mittagsschlaf mit und man kann viel besser und entspannter planen, als wenn das Kind weinerlich ist, weil es eigentlich länger hätte schlafen wollen. Einen Babykurs kann man gut besuchen, wenn man vorher lange spazieren geht, damit das Baby gut ausgeschlafen ist. Soll das Baby beim z.B. Rückbildungskurs schlafen, dann muss man mindestens schon 50 Minuten vorher spazieren gehen. Dann schläft das Baby so fest, dass es dort auch im warmen Raum weiterschläft. Hier lieber mehr Decken benutzen und nur eine dünne Mütze, damit ihr im Raum nicht großartig was ausziehen müsst. Dann wacht das Baby sicher auf. Eine Mütze abziehen ist keine gute Idee. Bewegt sich das Baby, wackelt ihr sofort am Kinderwagenkorb und das Baby wird weiterschlafen.

- Warm anziehen mögen sich übrigens die wenigsten Babys in warmen Räumen. Dann lieber erst dort anziehen, wo es dann gleich raus geht (Flur).
- Man kann sich vor allem beim 2. Kind ein festen Tagesrhythmus gut erstellen, denn oft muss man das große Kind sowieso zur Kita bringen und abholen. Rundherum baut man dann den Vormittagsschlaf, Mittagsschlaf und 1-2 Nachmittagsschäfchen, sowie die 4 großen Mahlzeiten und die Milch vor dem Schlafen gehen ein. Man kann auch 5 Mahlzeiten alle 3 Stunden einbauen. Habt übrigens keine Angst euer Baby zu wecken! Euer Baby wird lieber von euch geweckt als alleine irgendwo im Kinderwagen / Bett / Autositz aufzuwachen.

- Ein paar Beispiele für Tagesabläufe:

- Ein 2 Monate altes Baby braucht ca. 16 – 20 Stunden Schlaf

08:00 – 09:30 Uhr Stillen, Wickeln, Kontakt

09:30 – 12:00 Uhr Schlafen

12:00 – 13:30 Uhr Stillen, Wickeln, Kontakt

13:30 – 16:00 Uhr Schlafen

16:00 – 17:30 Uhr Stillen, Wickeln, Kontakt

17:30 – 20:00 Uhr Schlafen

20:00 – 21:30 Uhr Stillen, Wickeln, Kontakt

21:30 – 08:00 Uhr Nachtschlaf (nachts 2-3 mal kurz Stillen)

10,5 Stunden Schlaf nachts

7,5 Stunden tagsüber

Ein 6 Monate altes Baby braucht ca. 15 Stunden Schlaf.

11 Stunden Schlaf nachts

4 Stunden tagsüber

06:30 Uhr wecken und stillen

08:00 – 08:45 Uhr Vormittagsschlaf 45 Minuten

09:30 Uhr 2. Frühstück: Brei und stillen (30 bis 45 Minuten dauert die Mahlzeit)

10:45 – 13:15 Uhr Mittagsschlaf 2,5 Stunden vorzugsweise auf dem Balkon oder Garten.

13:30 Uhr Mittagessen Brei und stillen (30 bis 45 Minuten dauert die Mahlzeit) Danach nach draußen ab 15:00 Uhr, am liebsten mögen die Kleinen es nachmittags in der Trage.

15:45 – 16:30 Uhr Nachmittagsschlaf (oder 2 mal 20 Minuten, oder nur 20 Minuten und den Nachtschlaf ab 19 Uhr)

17:30 Uhr Abendbrei (keine Brust geben)

19:00 Brust beide Seiten

19:20 Lachen !

Ein 9-11 Monate altes Baby braucht ca. 14 Stunden Schlaf.

11 Stunden Schlaf nachts

3 Stunden tagsüber

07:00 Uhr wecken und Flasche oder stillen

08:00 2. Kleines Frühstück am Familientisch (Brei)

09:00 Uhr Vormittagsschlaf (20 Min)

11:30 Mittagessen Brei und als Nachspeise Obstbrei (30 bis 45 Minuten dauert die Mahlzeit)

12:30 – 15:00 Uhr Mittagsschlaf 2,5 Stunden (ab 8 Monaten schlafen viel Babys nicht mehr so gerne im Buggy angeschnallt (da sie sich jetzt bald hinsetzen können, müssen sie angeschnallt werden). Im Kinderbett im abgedunkelten Raum schlafen die Kleinen dann oft besser.

Der Mittagsschlaf kann natürlich auch kürzer sein, und dafür das Vormittagsschläfchen länger sowie ein 5 Minuten Nachmittagsschläfchen.

15:15 Uhr Nachmittagsbrei (30 bis 45 Minuten dauert die Mahlzeit)

Danach nach draußen

18:15 Uhr Abendbrei

19:45 Flasche

19:50 Lachen !

20:00 Uhr schlafen

Ein 12 Monate altes Baby bis 2. Lebensjahr braucht ca. 13,5 Stunden Schlaf.

11,5 Stunden Schlaf nachts

2 Stunden tagsüber

07:00 Uhr wecken

07:30 Uhr Frühstück (Brei, Butterbrot und Milch) (30 bis 45 Minuten dauert die Mahlzeit) Danach Hausarbeit, putzen, puzzeln, Sport, kochen, basteln (jeden Tag etwas anders, auch auf den Balkon oder vor das Haus an die frische Luft. Zum Spielplatz/ Wald würde ich erst nachmittags gehen) Frühzeitig mit der Mittagessen Zubereitung starten!

11:30 Mittagessen und Nachspeise (30 bis 45 Minuten dauert die Mahlzeit)

12:30 – 14:30 Uhr Mittagsschlaf 2 Stunden

15:00 Uhr Nachmittagessen (30 bis 45 Minuten dauert die Mahlzeit)

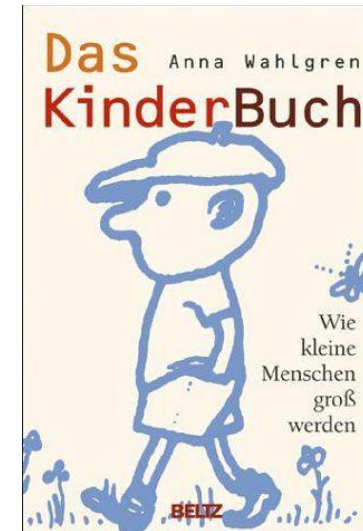
Danach nach draußen

18:00 Uhr Abendessen

19:20 Flasche

19:25 Lachen !

19:30 Uhr schlafen



Buchtipps

- Es gibt ein super Buch: „Das KinderBuch“ von Anna Wahlgren. Infos zum Schlafbedarf, Vorschläge um den Tag zu strukturieren, Stillen, Breieinführung und auch super interessante Infos zur Trotzphase/ Pubertät und zu Kindern 1-16 Jahre alt. Ich kann es nur empfehlen! Es liest sich einfach toll und ist in viele Kapitel unterteilt. Man liest immer nur das Kapitel zum jeweiligen Alter und bekommt viele wertvolle Tipps.

- Zusätzlich kann ich das Buch „Das DurchschlafBuch“ von Anna Wahlgren empfehlen, wenn man ab dem 5. Monat das Durchschlafen angehen möchte. Hier geht es darum, dass das Kind lernt im eigenen Bett alleine weiterzuschlafen. Mit Hilfe von Techniken am Körper und mit Sätzen und Musik schafft man in wenigen Nächten, dass das Kind die Brust nachts vergisst und durchschläft. Ein Kind was alle 2 Stunden nachts wach wird, wird selten von alleine anfangen durchzuschlafen. Auch essen manche Babys nur wenig Brei tagsüber, weil sie nachts viel Milch trinken. Nur die Videos im Internet dazu finde ich nicht gut (zu hart!). Die Methode kann man auch erfolgreich anwenden, in dem man das Baby nachts hochnimmt, wenn es weint und knuddelt und den Popo leicht aber konsequent und mit einer Sicherheit schunkelt. Das Buch ist hier deutlich strenger und dogmatischer. Die Durchschlafkur kann man auch öfter anwenden, sei es nach einer starken Krankheit oder ggf. eine Milchflasche zu entwöhnen etc.
- In den Büchern steht, dass eine Decke besser ist als ein Schlafsack. Ich habe immer einen Schlafsack und eine Wolledecke benutzt. Und die Bauchlage wird empfohlen. Das muss jeder selbst entscheiden aber ich hatte bei der Seitenlage ein besseres Gefühl. Die Autorin ist stictt gegen

Kitas/ Krippen weil in Schweden damals die Gruppen sehr groß und wenige Erzieher waren. Ich bin sehr froh, dass unser Sohn in der Kita ist und dort eine so tolle Zeit mit den Kindern und Erziehern hat. Das tut ihm und uns gut. So einen festen Tagesablauf wie er dort erlebt, könnte ich nicht einhalten und noch dazu ist auf unseren Spielplätzen selten vormittags was los.

Abschlussbemerkung

- Am Herzen liegt mir noch ein wichtiges Thema. Die Handystrahlung wirkt bei kleinen Babys noch viel heftiger als bei Erwachsenen, da das Gehirn noch so schnell wächst und die Schädeldecke noch nicht geschlossen ist. Das Handy sollte schon während der Schwangerschaft nicht in der Hosentasche sein. Auch Laptops und iPads sollten, wenn möglich im Flugmodus genutzt werden. Beim stillen und wenn das Baby auf dem Schoß sitzt, muss nicht immer das Handy direkt daneben liegen. Klar wir leben in einer modernen digitalen Welt, aber das Gehirn sollte so ungestört wie möglich sich entwickeln. Genug Kontakt zum Handy kommt ganz alleine ab 3 Jahren. Vorher sollte man es möglichst stark einschränken.
- Wichtig ist mir noch, dass man ruhig den Buggy ab dem 6. Monat benutzen kann. Die Kleinen lieben es, wenn der Kopf ein wenig erhöht ist, besonders wenn wach sind. Was ich vorher nicht wusste, das Gesicht des Kindes kann bis zum 3. Geburtstag ruhig in Eure Richtung schauen und nicht nach vorne. Das Kind hat nämlich ständig Fragen, zu dem was es sieht, aber die wenigsten sprechen mit 2 Jahren schon super. Schaut das Kind aber in Eure Richtung, dann könnt ihr viel besser Sachen erklären! Schaut das Kind weg von euch, dann ist es schnell überfordert und fühlt sich unwohl und möchte nicht mehr im Buggy sitzen. Natürlich sind viele Buggys nicht änderbar und die Kinder schauen dabei immer nach vorne, das sind meist die kleinen gut verstaubaren Buggys. Das ist auch in Ordnung. Aber wenn möglich sollte der große Buggy in beide Richtungen eingestellt werden können.
- Wichtig ist auch, dass man sich dann durchsetzt, wenn das Kind in der Trotzphase und nicht in den Buggy will. Wir als Eltern, sollen

entscheiden, wann es nach Hause geht. Das Kind wird sich sicher beschweren, aber beim nächsten Mal schon weniger und dann irgendwann gar nicht mehr. Hier geht es auch um das ins Haus / Wohnung / Autositz gehen. Was haben wir für Stunden im Treppenhaus / Auto verbracht, weil mein Sohn nicht schnell in den Sitz wollte, oder nicht in die Wohnung wollte. Hätte ich das früher gewusst, das wir entscheiden wann es wohin geht, lernt das Kind von Anfang an, dass man nicht überall ständig ewig lange spielen kann. Man kann im Treppenhaus spielen, aber nur wenn ihr es wollt und die Zeit dafür habt.

- Uns hat das Durchschlafbuch bei unserem älteren Sohn im 9. Monat super geholfen. Kein anderes Buch half und schreien lassen wollte ich ihn natürlich auch nicht. Man muss sehr genervt sein, sonst macht man es nicht, aber unser Leben hat sich so zum Positiven gewendet. Die vielen Male, die er sonst beim Aufwachen geweint hat, taten einem in der Seele weh. Natürlich hat er sich in den ersten 2 Nächten beschwert und gefragt, wo die Brust ist, aber tatsächlich hat er sie sooo schnell vergessen. Und endlich kehrte Ruhe ein. Wir haben immer wieder mal ein Durchschlafkur mit ihm gemacht. Es schleicht sich so schnell eine neue Gewohnheit ein. Sei es die Milchflasche die er plötzlich ständig nachts einforderte oder das rausklettern aus dem Gitterbett mit 2,5 Jahren. Oder wenn er morgens zu früh aufwachte. Einmal ist kein Mal aber wenn er es dann jede Nacht macht, dann war es Zeit für eine erneute Schlafkur. Immer wieder habe ich im Buch Tipps gelesen und war dann fester Überzeugung es durch zu ziehen mit super Erfolg.
- Bei unserer Tochter habe ich wie im Kinderbuch beschrieben von Anfang an gehandelt und es hat zu 100% funktioniert. Lege ich sie tagsüber für die Schläfchen in den Kinderwagen, macht sie schon von alleine beim Hinlegen die Augen zu. Sie weint so gut wie gar nicht! Im Schnitt vielleicht 1 Minute in der Woche. Das wenn dann eher spätnachmittags beim Autofahren oder wenn es dämmt im Fahrradanhänger. Das Buch war Gold wert. Besonders beim 2. Kind, hat man keine Zeit den Kinderwagen ständig zu schieben oder alle 2 Stunden zu stillen und man braucht nachts seinen Schlaf. Somit hat sie es uns allen sehr einfach gemacht und unser Sohn fühlt sich überhaupt nicht benachteiligt. Im Alter von 5 Monaten habe ich ihr beigebracht, dass

nachts geschlafen wird. Andere wissen gar nicht, das es möglich ist, nur noch tagsüber zu stillen. Nun hat sie tagsüber einen riesigen Hunger und ist voller Energie. Ich hätte mir damals bei meinem Sohn schon vor der Geburt diese Tipps gewünscht.

Wenn euch da Buch „Das Kinderbuch“ geholfen hat, besorgt es euch gebraucht und schenkt es bitte auch anderen Schwangeren weiter. Das Buch gibt es seit 1983!

Nun wünsche ich Euch viel Spaß mit Eurem Baby und einen tollen Start. Bei Fragen stehe ich super gerne zur Verfügung. Es ist mir ein ehrenamtliches Anliegen. Es geht schließlich um das Wichtigste im Leben wie meine Schwester so schön sagt: Um das Schlafen. Und ich füge noch das „Essen“ hinzu 😊.

Sabine Winkler

Quellenangabe

Buch „Das Kinderbuch“ von Anna Wahlgren

Buch „Das Durchschlafbuch“ von Anna Wahlgren