

VIOLET GIANNONE

DAS 7-TAGE-  
SCHLAFTRAINING  
FÜR BABYS

DER SANFTE WOCHENPLAN  
FÜR RUHIGE NÄCHTE

© des Titels »Das 7-Tage-Schlaftraining für Babys« von Violet Giannone (978-3-7474-0000-5)  
2019 by mvgverlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# INHALT

---

Einführung 9

## **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

