



**Silke R. Plagge**

## **ELTERN-Ratgeber. Schlaf, mein Baby, schlaf**

### **Entspannte Wege zu ruhigen Nächten**

Wie genau lernen Babys zu schlafen? Welche Umgebung tut gut? Und was tun, wenn das Kleine Probleme mit dem Durchschlafen hat oder gerade in einer schwierigen Phase ist? Wenn der Nachwuchs nicht zur Ruhe kommt, ist guter Rat teuer, denn kaum etwas bringt Eltern so schnell an die eigene Belastungsgrenze wie mangelnder Schlaf.

Im Durchschnitt schlafen Babys in den ersten Monaten etwa 13 Stunden pro Tag. Das klingt erst einmal nach ziemlich viel Ruhe, nach Gute-Nacht-Geschichte um sieben abends und Aufwachen um acht Uhr morgens. Aber das trügt: Denn wie die Ruhe-Häppchen aufgeteilt sind, hängt von ganz vielen Faktoren ab: Alter, Temperament, innere Ausgeglichenheit, Familienrhythmus, Nähebedürfnis. Kein Wunder also, dass Eltern am liebsten eine Art Gebrauchsanweisung hätten, wie man ein Baby möglichst effektiv zum Ein- und Durchschlafen bringt. Dieses Buch gibt Hintergrundinformationen zu Schlafumgebung, Schlaftypen und Schlaf-Rhythmen. Es zeigt anhand vieler Erfahrungsberichte und Experten-Interviews verschiedene Wege im Umgang mit Schlafproblemen, die Mut machen, den eigenen Weg aus der Erschöpfungsfalle für die ganze Familie zu finden.



Über die Autorin: **Silke R. Plagge** ist Journalistin und Autorin und schreibt regelmäßig für die Zeitschrift ELTERN. Ihre Bücher "Mami to go – Checklisten für die Schwangerschaft und Geburt" und "Checklisten für die ersten drei Jahre mit Kind" sind erfolgreiche Ratgeber. Die Mutter von zwei Kindern kennt durchwachte Nächte nur zu gut und weiß: bei kaum einem anderen Thema werden so viele Halbwahrheiten erzählt, fast alle Babys tun sich irgendwann mit dem Schlafen schwer. Im Austausch mit anderen Müttern und Vätern und in Gesprächen mit Experten hat sie Wissen für dieses Buch gesammelt.

**Silke R. Plagge**

### **ELTERN-Ratgeber. Schlaf, mein Baby, schlaf**

#### **Entspannte Wege zu ruhigen Nächten**

ISBN 978-3-8310-4063-6

160 Seiten, 172 x 225 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**