



## **DIE 7 ERFOLGSFAKTOREN**

mit denen Ihr Baby

**AB HEUTE NACHT**

garantiert sicher und glücklich  
durchschläft

## **Können Sie überhaupt gezielt und sicher Ihr Baby zum Einschlafen bekommen oder mit den richtigen „Tipps“ Ihr Baby zu einem ruhigeren Schlaf animieren?**

Liebe Mutter, lieber Vater,

klingt es nicht etwas vermessen, Ihnen Tipps zu versprechen, mit denen Sie die Einschlafen- und Durchschlafen-Probleme bei Ihrem Baby ganz schnell lösen können? Vielleicht haben Sie sich ja schon einige Informationen und Hilfen bei anderen Bekannten und Freunden geholt und einiges ausprobiert – mit aber nur mäßigem Erfolg? Oder Sie haben auch schon ein Buch gelesen, in dem Ihnen Tipps versprochen wurden, wie Ihr Baby schlafen lernen kann – aber auch die haben nicht geholfen? Im Internet finden sich häufig verlockend klingende Angebote, die Ihnen versprechen, die Einschlaf-Probleme Ihres Babys (natürlich gegen Zahlung eines Preises) zu lösen.

Dieser Report ist anders. Denn erstens ist er für Sie absolut kostenlos. Zweitens: Ich selbst habe in meinem Leben fünf Kinder zur Welt gebracht und habe bei deren Erziehung in den letzten zurückliegenden 35 Jahren so viele Tipps und Techniken kennen gelernt, mit denen ich es immer geschafft habe, die Einschlaf-Probleme meiner Sprösslinge innerhalb kürzester Zeit in den Griff zu bekommen. Drittens: Im hinteren Teil des Reports habe ich **Kunden-Feedback meiner hunderten, echten Kunden abgedruckt**. Durch die Anwendung meiner Baby-Einschlafen-Tipps in meinen Reports haben meine Leser tolle Erfolge bei ihren eigenen Babys erlebt und haben nun einen bedeutend ruhigeren und vor allem ausgeschlafenen Familien-Alltag.

Sind meine eigenen Erfolge und die meiner Leser mit ihren Babys vielleicht Einzelfälle? Jene also, die unter den vielen verzweifelten Eltern, die „alles“ ausprobiert haben, hervorstechen?

Nein, absolut nicht! Schon seit Jahrzehnten beschäftige ich mich intensiv und wissenschaftlich mit den Schlafgewohnheiten von Babys; alleine dieser Report hat tausende Leser. Ich übertreibe nicht: Tausende von tollen Erfolgsgeschichten glücklicher & zufriedener Eltern kenne ich mittlerweile. Ihnen allen ist eins gemeinsam: Sie haben die Tipps, die ich Ihnen vermittele, umgesetzt und sind drangeblieben und haben in kürzester Zeit die Einschlaf- und Durchschlaf-Probleme ihrer Babys gelöst.

Ich bin überzeugt, dass jedes Baby es innerhalb kürzester Zeit lernen kann, einzuschlafen. Aber genau wie in anderen Bereichen des Lebens, bin ich auch in diesem Punkt der „Erziehung“ davon überzeugt: Es gibt keine Lern-Störungen, sondern lediglich Lehr-Störungen. Alle **meine zufriedenen Leser sind ganz normale Eltern wie Sie und ich.**

### **Jetzt aber zu Ihnen:**

Sie möchten gerne wissen, was Sie genau tun müssen, damit Ihr Baby länger und ruhiger schläft – und wie Sie die generellen Einschlaf-Probleme bei Ihrem Baby lösen können? Mit diesem Report möchte ich Ihnen also einige Tipps mitgeben, wie Sie das Rätsel lösen, warum Ihr Baby schreit oder unruhig ist. Und ich möchte Ihnen gleichzeitig zeigen, wie es anderen Müttern gelingt, mit den gleichen Problemen bei ihren Babys umzugehen, um innerhalb kürzester Zeit ruhige und entspannte Nächte mit Ihrem Baby zu haben.

In der Tat ist es meistens so, dass je mehr Versuche ohne erprobte Strategie Sie unternehmen - also auf gut Glück – desto weniger wird Ihnen das Beruhigen Ihres Babys wirklich gelingen.

Denn psychologisch ist es erwiesen, dass Eltern oft immer weniger Geduld bei der Besänftigung Ihres Babys haben und damit eine „natürliche“ Unruhe ausstrahlen. Das merkt Ihr Baby – und wird deshalb auch nicht ruhiger – Im Gegenteil. Sie manövrieren sich also immer weiter in die Unruhe hinein. Das muss nicht sein.

Es ist wirklich so, dass es auf der einen Seite bestimmte Verhaltensweisen gibt, die Sie auf keinen Fall tun sollten. Und auf der anderen Seite bestimmte Verhaltensweisen, die Sie sogar unbedingt umsetzen sollten, um Ihr Baby zu einem ruhigen Schlaf zu bekommen.

Es gibt so viele Eltern, die bisher im Blindflug unterwegs waren frei nach dem Motto: „Es wird schon irgendwie klappen, dass mein Baby irgendwann ruhig schläft - andere haben das auch geschafft“. Und aus meiner Erfahrung weiß ich, dass viele Mütter versuchen, alles mit Viel Geduld zu schaffen – das schadet auch nicht, doch es dauert – wenn es denn dann überhaupt irgendwann einmal gelingt... so viele Nächte länger...

Stellen Sie sich doch einfach einmal vor, dass Sie sich mit meinen Tipps auf einmal richtig verhalten und es Ihnen ab sofort gelingt, Ihr Baby schon heute zu einem ruhigeren Schlaf zu bekommen. Wären Sie nicht die glücklichste Mutter bzw. der glücklichste Vater der Welt?

Oft – so habe ich aus den vielen Leserzuschriften herausgefunden, liegt es nur an Kleinigkeiten, was Ihr Baby vom Schlafen abhält. Kleinigkeiten mit großer Wirkung. Und ich verspreche Ihnen: Sie müssen dazu nicht ihr gemeinsames Leben umkrempeln oder sich auf den Kopf stellen!

Ich stelle also fest: Jeder kann sein Baby zum Schlafen bringen und für ruhige Nächte sorgen. Sie müssen nur das Richtige tun und wissen, wie Ihr Baby „tickt“!

**WIE SIE DAS GENAU MACHEN, DAS ERKLÄRE ICH IHNEN.**

Also keine Sorge, ich spreche aus Erfahrungen, die ich und unsere Mütterinitiative mit allen unseren Babys gemacht haben. Holen Sie sich das Leben mit Ihrem Baby, was Sie haben wollen und schlafen Sie ab sofort wieder viele Stunden mehr - ruhiger und gelassener.

Warten Sie nicht länger – ich helfe Ihnen dabei!

Von ganzem Herzen viel Erfolg,  
wünscht Ihre

Anne Humpert

Anne Humpert

[info@schlafen-baby.de](mailto:info@schlafen-baby.de)

Herausgeberin von [www.Schlafen-Baby.de](http://www.Schlafen-Baby.de)

PS: **Schon viele Hundert(!) Eltern** haben mit meinen Reports und Ratgebern das nervenzerreißende Problem mit dem Einschlafen und Durchschlafen Ihres Babys gelöst. Irgendwelche Spezialfälle, wo es nicht klappte? Fehlanzeige: Wenn Sie lesen können und auch nur ein bisschen einfühlsam für die Bedürfnisse Ihres Kindes sind, haben Sie alle Voraussetzungen, die Sie brauchen, damit Ihr Baby innerhalb kürzester Zeit nachts durchschlafen wird. Lesen Sie sich diesen Report also sehr genau durch – und gehen Sie es dann selbst mit neuer Energie an!

## Schritt 1: Ihr Baby verstehen

### **Vorab: Unruhiger Schlaf sichert vor allem das Überleben Ihres Babys**

Nein, das ist kein Scherz. Eigentlich können junge Mütter und Väter es also als ganz normal betrachten, wenn ihr Kind in den Nachtstunden öfter unruhig wird. Denn die Natur hat hier etwas ganz wichtiges bedacht:

Wenn unsere Babys die ganze Nacht über im Tiefschlaf wären, würden sie unter Umständen zu spät bemerken, dass sie hungrig sind, frieren, schwitzen oder gar an Sauerstoffmangel leiden. Der Unruhige Schlaf basiert auf wechselnden Schlafphasen Ihres Babys. Auch das ist also vollkommen normal. Hierzu werde ich Ihnen gleich mehr berichten. Auf jeden Fall aber stellen die sich wechselnden Schlafphasen und der damit verbundene unruhige Schlaf das Überleben Ihres Babys sicher. Und genau an der Stelle kommt mein Appell an alle Eltern, den ich immer wieder anbringe: **Sie müssen so viel wie möglich über das Schlafen Ihres Babys lernen, denn hiermit können Sie das Überleben Ihres Babys sichern!**

Lassen Sie uns also damit beginnen, so viel wie möglich darüber zu erfahren, wie Ihr Baby über das Schlafen denkt.

## So denken unsere Babys über das Schlafen

Der erste Schritt ist, dass Sie verstehen, wie Ihr Baby denkt. Und zwar über das Schlafen. In den ersten Wochen ist der Bezug des Säuglings zu seiner Mutter in der Regel am größten. Vielleicht haben Sie es schon gehört, oder Sie finden jetzt erschreckend, was ich Ihnen sage: Aber sobald Ihr Baby Sie nicht mehr sehen oder fühlen kann, sind Sie für Ihr Baby quasi nicht mehr vorhanden! Stellen Sie sich den Schrecken vor, den Ihr Baby dabei durchlebt.

Das ändert sich natürlich irgendwann einmal – aber meistens erst ab dem zweiten Lebensjahr. Vergessen Sie nicht: **Ihr Baby war für neun Monate komplett an Sie gebunden.** Es kannte Ihre Herzfrequenz auswendig. Das Ungeborene spürte stets Ihre Atmung und musste Ihre Körperwärme nie missen. Da versteht man doch sofort, dass der Säugling lieber in Ihrer Nähe ist, als allein in einer fremden Welt. Und alleine in einem Zimmer zu sein ist für Ihr Baby definitiv „eine andere, grausame Welt“.

### Lerntipp:

Ihr Baby sieht & fühlt Sie nicht = denkt Sie existieren nicht mehr = Panik und Angst!

## Alleine schlafen, oder nicht?

Dieser Umstand führt uns direkt zu einer viel diskutierten Frage unter Eltern und vielleicht haben Sie sich diese Frage auch schon gestellt: „Soll mein Baby alleine schlafen oder nicht?“

Tja, da kann man grundsätzlich lange drüber diskutieren - daher gebe ich Ihnen gerne einmal meine Erkenntnis aus über 30 Jahren Erfahrung, untermauert mit wissenschaftlichen Fakten:

## Schlafphasen

Denn an dieser Stelle möchte ich Ihnen kurz etwas zu den verschiedenen Schlafphasen berichten, die Ihr Baby während des nächtlichen Schlafs durchlebt. Jedes Baby durchlebt während des Schlafens nämlich immer wieder abwechselnd zweierlei Schlafphasen. Und genau hierin liegt ein häufiger Grund für unruhigen Baby-Schlaf: **Beim Übergang der Schlafphasen ist die „Gefahr“ des Erwachens sehr groß.**

Und jetzt komme ich auf das Thema „Alleine schlafen, oder nicht“ zurück. Denn hat der Sprössling in dieser Situation keine Bezugsperson neben sich, wird er sehr schnell hellwach und aufgewühlt sein. Ich empfehle Ihnen also, gemeinsam mit Ihrem Kind das Bett zu teilen.

### Lerntipp:

Die nächtliche Trennungsangst Ihres Babys ist **einer der häufigsten Gründe** für schlaflose Nächte!

## Das eigene Zimmer kann Trennungsangst fördern

Manche Eltern entscheiden sich trotzdem dafür, ihr Baby von Anfang an im eigenen Zimmer schlafen zu lassen. Es soll lernen, alleine zu schlafen. Bedenken Sie dabei aber bitte, dass **sich die Schlafgewohnheiten von Mutter und Kind anpassen, wenn beide ein Bett teilen. Das ist sogar wissenschaftlich bewiesen.** Wenn Sie Ihren Säugling also von Anfang an in räumlicher Trennung schlafen lassen, wird es womöglich noch sehr lange vorkommen, dass er Sie nachts aus dem Tiefschlaf reißt.



Schlafen Sie als Mutter (Eltern) hingegen gemeinsam mit Ihrem Baby in einem Bett, ist es doch logisch, dass sich Ihr Kind dadurch automatisch viel sicherer fühlen wird.

Und wenn Sie die Variante, in einem gemeinsamen Bett zu schlafen trotzdem nicht wählen möchten, dann gibt es eine ganz hervorragende Alternative hierzu, die ich meinen Lesern in meinen Reports gerne gebe.

**Meine Leserin Natalie Mizgajski aus Wuppertal schrieb mir zum Beispiel:**

*„Hallo Anne, danke für den Tipp, den wir in deinem Report gelesen haben, wie wir unser Baby trotzdem ganz nah bei uns haben können, ohne dass es aber bei uns im Bett schlafen muss. Unsere kleine Maudi war immer nur ruhig, wenn Sie bei uns in der Nähe war, aber dass sie bei uns im Bett mit schläft, wollten wir einfach nicht. Jetzt haben wir Deinen Tipp umgesetzt und haben nun eine super Alternative - und seit dem können wir endlich durchschlafen. Das ist so perfekt.“*

**Lerntipp:**

Ihr Vorteil, wenn Ihr Baby bei Ihnen im Bett schläft ist, dass es automatisch ruhiger ist. Und das ist wichtig, denn jedes Baby wechselt nachts regelmäßig zwischen zwei Schlafphasen. Und genau bei diesen Übergängen ist die „Gefahr“ dass Ihr Baby aufwacht, groß.

## Schlafbedürfnis und wie viel Schlaf ist eigentlich normal?

In seinem Schlafbedürfnis ist kein Kind mit einem anderen vergleichbar. Vor allem in den ersten Lebenswochen Ihres Säuglings ist so etwas wie ein Schlafrhythmus noch gar nicht vorhanden. Ihr Sprössling wird den Unterschied zwischen Tag und Nacht irgendwann selbst herausfinden. Bis dahin wird er Sie **24 Stunden täglich alle zwei bis vier Stunden auf Trab halten**. Meist meldet er dann seinen Hunger an. Ich weiß noch gut, dass mein Nachwuchs in den ersten Lebenswochen entweder geschlafen oder gegessen hat. Etwas anderes gab es nicht.

Für ganz frisch gebackene Eltern mag es jetzt ein Trostpflaster sein, wenn ich behaupte, dass sich **nach etwa drei Monaten nach der Geburt nach und nach ein gewisser Rhythmus einspielt**. Es wird nachts vielleicht schon die eine oder andere Mahlzeit auslassen und tagsüber legt das Baby weniger, aber dafür längere Nickerchen ein. **Ein Baby, das nach den ersten drei Lebensmonaten tagsüber noch zwei Mal für je zwei Stunden ruht, schläft auf keinen Fall zu viel**. Hier könnte es sogar durchaus noch möglich sein, dass das Kind zwischendurch zusätzlich noch weg nickt.

Nach dem ersten Geburtstag darf Ihr Sprössling dann ruhig auf den Vormittagsschlaf verzichten. Vielleicht schafft Ihr Kind es, den Nachmittagsschlaf noch bis zum vierten Lebensjahr durchzuhalten. Und auch hierfür gibt es tolle Tipps, die ich in meinen Reports verrate. Denn ich bin immer dafür, dass auf der einen Seite Ihr Kind so viel Schlaf wie möglich bekommt und auf der anderen Seite Sie als Eltern so ausgeruht und entspannt wie möglich sind.

## Schritt 2: Die häufigsten Ursachen und Gründe für die nächtliche Unruhe Ihres Babys

Oft lassen sich die Gründe für nächtliche Schlafstörungen Ihres Babys ganz einfach beheben. Natürlich ist es für uns Mütter und Väter immer nahe liegend, dass der Säugling Hunger hat, wenn er sich nachts meldet. Der Magen des Säuglings ist natürlich auch noch sehr klein und kann daher nicht viel Nahrung aufnehmen. Da ist es für uns Eltern wohl verständlich, dass sich bei unseren Babys besonders in den ersten Lebensmonaten einfach noch öfter ein Hungergefühl meldet.

### **Lerntipp:**

**Alle zwei bis vier Stunden eine Mahlzeit ist am Anfang durchaus normal. Zudem ist es für das Überleben eines Säuglings sehr wichtig, dass er alle drei bis vier Stunden gefüttert wird.**

Schon unsere Kinderärzte mahnen uns, dass die Gesundheit des Neuankömmlings deutlich geschwächt werden kann, wenn das Baby zu wenig trinkt, weil es zu viel schläft.

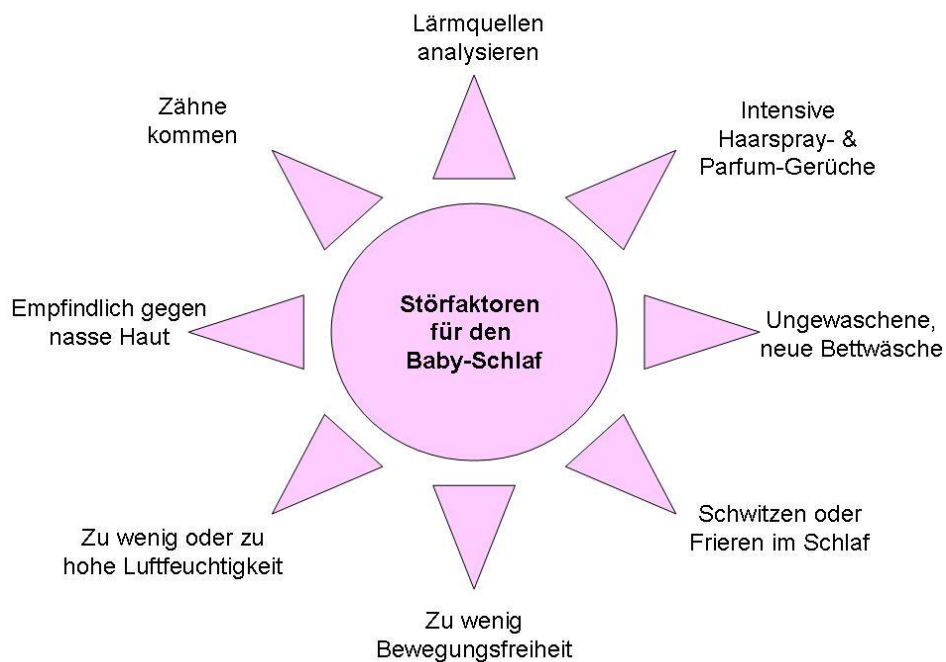
### **Notwendige Änderungen im eigenen Alltag**

Oft, so weiß ich aus eigener Erfahrung, liegen die Gründe für den fehlenden Baby-Schlaf bei unseren kleinen Lieblingen auch an absoluten Kleinigkeiten, die wir selber auf den ersten Blick gar nicht wahrnehmen.

Unser alltägliches Leben sollte, sobald ein Baby im Hause ist, grundsätzlich neu überdacht und analysiert werden.

Oft sind es Kleinigkeiten, die uns als Mutter nicht auffallen – da sie für uns Alltag sind – aber unser Baby am ruhigen Schlaf hindert. So möchte ich an dieser Stelle noch einmal erwähnen, dass z.B. uns unbekannte Reizstoffe in der Luft die Nase des Babys verstopfen können.

Aus hunderten Gesprächen, die ich gemeinsam mit meinen Lesern oft führe, habe ich eine Liste mit den häufigsten Ursachen für unruhigen Baby-Schlaf erstellt. Hiermit möchte ich Ihnen also einen **kurzen Überblick zu den häufigsten Gründen geben, warum es zu nächtlichen Schlafstörungen bei Babys kommen kann:**



## Die häufigsten Gründe für unruhigen Baby-Schlaf:

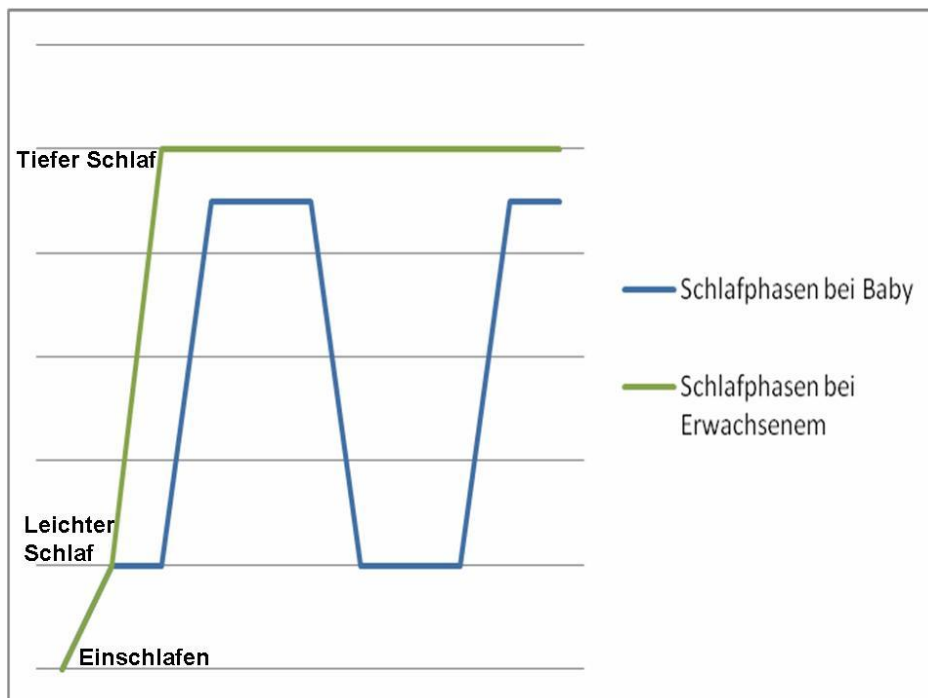
- ✔ So sorgen beispielsweise **Haarspray, Parfüm und ungewaschene neue Bettwäsche** gerne für nächtliche Ruhestörungen.
- ✔ Neue Kleidung ist für Ihr Baby immer schön. Am wohlsten fühlt es sich darin jedoch, wenn die **Strampler vor dem ersten Tragen schon einmal gewaschen** sind.
- ✔ So können Sie als Eltern sich sicher sein, dass **keine chemischen Stoffe die Haut Ihres Babys irritieren können** und das Kind nicht an unnötigem Juckreiz leidet.
- ✔ Wenn Ihr Baby satt ist und nachts immer noch nicht zur Ruhe findet, dann könnte es möglich sein, dass **Ihr Sprössling beim Schlafen schwitzt oder friert**.
- ✔ Manchmal kann es auch sein, dass Sie Ihr Kind nachts **einfach zu eng eingepackt** haben.
- ✔ Ihr Baby verlangt auch im Schlaf nach seiner **Bewegungsfreiheit**.
- ✔ Es kann auch gut sein, dass die **Temperatur in der Schlafumgebung Ihres Sprösslings zu sehr schwankt** und das belastet seinen noch sehr empfindlichen Organismus.
- ✔ Unruhige Nächte können auch durch **fehlende Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer** entstehen.
- ✔ Liegt nicht **genug Feuchtigkeit in der Luft, verstopft schnell die Nase und das Kind wacht auf**.
- ✔ Vielleicht ist Ihr Nachwuchs auch einfach nur **sehr empfindlich, wenn es um eine nasse Windel geht**. Dann schlägt er nachts Alarm, weil er nach einer trockenen Windel verlangt.
- ✔ Die **Zeit des Zahnens**: Natürlich ist das eine grausame Zeit. Wenn Sie Zahnschmerzen kennen, wissen Sie, was Ihr Baby gerade durchmachen muss.

- ✔ Wenn Sie Ihrem Baby ständig den **Mund abwischen müssen, weil Spucke herausläuft**, wird das erste Zähnchen bald zu sehen sein.
- ✔ Es wird **zu viel Speichel produziert**, der nachts für Ruhestörungen sorgen kann. Die **Spucke durchtränkt die Schlafunterlage Ihres Säuglings und beeinträchtigt das Wohlbefinden** während des Schlafens.
- ✔ So entstehen dann auch die roten Bäckchen, die Sie als weiteres Indiz für den Beginn der Zahnungsperiode deuten können.
- ✔ Nicht selten bilden sich durch den Speichel sogar **Hautirritationen auf den Wangen Ihres Sonnenscheins, die jucken können und den Säugling stören**.
- ✔ Lärm von außen ist natürlich der Schlaf-Killer Nummer 1. Und manchmal erfolgt die Unruhe auch aus Reihen der eigenen Familie oder der eigenen Wohnung bzw. des eigenen Hauses.

## Schritt 3: Sofort anwendbare Tipps zum Ein- & Durchschlafen

### So macht das Schlafengehen der ganzen Familie Freude – und Ruhe kehrt ein

Sicher können Sie sich noch an meine Erläuterungen zum aktiven Schlaf und zur Tiefschlafphase erinnern. Vielleicht wissen Sie, dass es **nach dem Einschlafen Ihres Babys etwa eine halbe Stunde dauert, bis es in den Tiefschlaf findet**. Während des Übergangs der Schlafphasen ist es gut möglich, dass Ihr Kind noch einmal erwacht. Hier sehen Sie den Unterschied zu sich selbst. Denn Sie legen sich ins Bett und schlafen. Sie genießen wenn möglich, sofort Ihre Tiefschlafphase.



**Claudia Berens, eine Leserin meiner Reports schrieb mir hierzu kürzlich:**

*„Richtig geholfen hat mir Ihre Schritt-für-Schritt Erklärung, wie ich es schaffe, dass mein Baby in den „schwachen“ Schlafphasen nicht mehr aufwacht. Das ging wirklich von heute auf morgen.“*

Natürlich wird Ihre nächtliche Ruhe in den nächsten Monaten immer noch regelmäßig und oft gestört werden. Aber Sie wissen ja jetzt, dass die leichten Schlafphasen für Ihr Baby nur von Vorteil sind.

Halten Sie sich vor Augen, dass sich der Intellekt Ihres Kindes beim Schlafen immer weiter entwickelt und auf den Fortschritt unserer Sprösslinge sind wir als Eltern ja immer sehr stolz.

Es ist also ratsam, bereits für eine ruhige und ausgeglichene Atmosphäre zu sorgen, wenn Sie Ihren Säugling zu Bett bringen. Sie als Eltern werden jetzt verstehen, dass es umso wichtiger ist, bei Ihrem Kind zu bleiben, bis es eingeschlafen ist. Lassen Sie es nicht alleine, bis es in den Tiefschlaf gefunden hat.

Sie verbringen damit zwar jeden Abend eine halbe Stunde mit Ihrem Baby im Schlafzimmer, **dafür können Sie als Väter und Mütter danach aber auch länger die Ruhe genießen.** Ihr Kind wird nicht mehr so schnell erwachen. Die Nähe und Geborgenheit, die Ihr Säugling dadurch erfährt, dass er nicht alleine einschlafen muss, lässt ihn viel leichter in einen gesunden Schlaf finden.



## **Weitere Tipps für einen ruhigen Baby-Schlaf**

Wenn Ihr **Baby Hunger** hat, werden Sie als junge Mutter es natürlich auch nachts so schnell wie möglich anlegen oder das Fläschchen anbieten. **Das ist die einzig richtige Lösung.**

Ist es dem **Säugling nachts zu warm oder zu kalt**, liegt das meistens an der falschen Einschätzung von uns Eltern. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass wir Mütter und Väter es meistens zu gut meinen. Wenn Sie sich aber nach Ihrem eigenen Körpergefühl richten, dann können Sie nichts verkehrt machen. Das gilt nicht nur für das gemeinsame Schlafen, sondern auch für die Nächte Ihres Kindes im eigenen Zimmer. Nur wenn Ihr Baby noch nicht ausreichend Gewicht hat oder einige Zeit vor dem Geburtstermin auf die Welt gekommen ist, ist es nötig, den Säugling extra warm anzuziehen.

**Schalten Sie häusliche Lärmquellen aus**, um einen ruhigen Schlaf Ihres Babys zu gewährleisten. Sie müssen nicht übertreiben, mit einem gewissen Geräuschpegel können unsere Kinder während des Schlafes gut leben. Es ist der unerwartete laute Lärm, der unsere Babys vor Schreck erwachen lässt. Schalten Sie während des Babyschlafs das Telefon und die Hausglocke ab. Damit ist Ihrem Kind schon sehr geholfen.

Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Sprössling während des **Schlafes genügend Bewegungsfreiheit** zugestehen. Für die Nacht eignet sich am Besten Kleidung aus Baumwolle. So kann die Luft zirkulieren und die Feuchtigkeit wird absorbiert.

Halten Sie **die Temperatur im Schlafzimmer Ihres Kindes möglichst konstant**. Bei Ihrem Säugling regelt sich die Körpertemperatur noch nicht automatisch. Sie werden bemerken, dass Ihr Baby bei gleich bleibender Zimmertemperatur ruhiger schläft.

Ich rate Ihnen, auch die **Luftfeuchtigkeit im Schlafraum des Babys im Auge zu behalten**. In den Wintermonaten, in denen die Räume mit trockener Heizungsluft ausgefüllt sind, hänge ich stets Wasserbehälter an die Heizkörper und stelle einen Behälter mit Wasser auf den Kamin um die Luft zu befeuchten. Ganz bewusst verzichte ich auf Luftbefeuchter und Luftreiniger. Diese müssten stets sorgfältig gereinigt und gepflegt werden, damit Ihr Kind nicht einem erhöhten Allergierisiko ausgesetzt ist.

## Checkliste: Wie schnell & gut kann ich meinem Baby helfen?

In meinen Reports habe ich schon hunderten zufriedenen Eltern 1:1 gezeigt, mit welchen erprobten und sanften Tipps sie das Weinen und Schreien Ihres Kindes überwinden. Ich bin der festen Überzeugung, dass es sogar **überlebenswichtig für Ihr Baby sein kann, wenn Sie als Eltern genau wissen wie die folgenden Aspekte funktionieren bzw. wie Sie in folgenden Situationen reagieren sollten:**

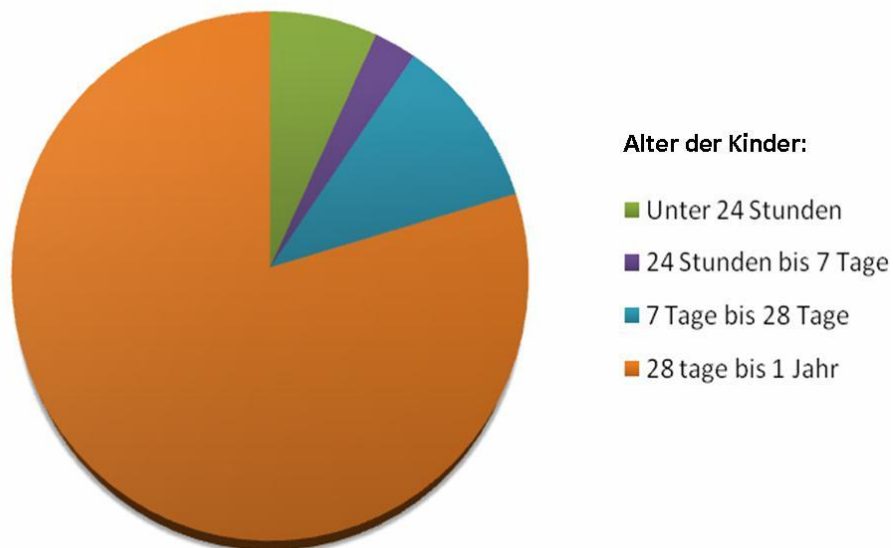
- ✔ Wissen Sie meistens, was Sie auf jeden Fall tun sollten um Ihr Baby sanft zu beruhigen?
- ✔ Finden Sie schnell heraus, was Ihr Baby stört und was die Ursache des Weinens ist?
- ✔ Wissen Sie, woran Sie genau erkennen, dass es war „Ernstes“ ist, warum Ihr Baby weint?
- ✔ Wissen Sie, je nach Weinen exakt, wie lange Sie und ob Sie überhaupt warten sollten, bis Sie reagieren?
- ✔ Wissen Sie ganz natürlich, was Sie am besten tun sollten, wenn Sie bei Ihrem Baby am Bettchen sind?
- ✔ Wissen Sie, was Sie auf keinen Fall tun dürfen, wenn Sie möchten, dass ihr Baby kurz nach dem Aufwachen aus dem Schlaf wieder ruhig und schnell einschläft?

## Das Wissen über das Schlafen Ihres Babys verringert das Risiko des plötzlichen Kindstod erheblich

Bitte beantworten Sie die gerade aufgelisteten Punkte nicht zu leichtfertig, denn es geht hier wirklich um ein sehr wichtiges Thema:

Allein Deutschland starben im Jahr 2005 323 Babys am plötzlichen Kindstod, wobei das Risiko dafür somit 0,04% beträgt.

### Fälle von plötzlichem Kindstod im Jahr 2006 in Deutschland



### Ursachen für den plötzlichen Kindstod

Die Ursachen für einen plötzlichen Kindstod sind immer noch nicht erforscht. Dennoch haben Forscher schon Theorien aufgestellt, die ein multifaktorielles Geschehen mit einem Zusammentreffen von äußeren und inneren Faktoren dafür verantwortlich machen.

Fakt ist aber ganz klar, dass die Zahl der Babys, die diesem schrecklichen Kindstod zum Opfer fallen dadurch alleine schon reduziert werden kann, dass wir als Eltern alles dafür tun, die Signale unserer Babys zu erkennen und richtig zu handeln, wenn es um das Schlafen und Schlafstörungen unserer Babys geht.

**Zu folgenden Themen möchte ich Ihnen jetzt gerne mit meinen 5-teiligem Vollpaket sofort umsetzbare Schritt-für-Schritt Tipps geben:**

- ✔ Wie Sie die **nächtliche Trennungsangst Ihres Babys ganz behutsam in den Griff bekommen** – so dass Ihr keine Angst mehr haben wird
- ✔ Wie Sie **durch Einschlaf-Rituale Ihr Baby perfekt auf die Zeit des Schlafens vorbereiten** – ganz ohne Geschrei und Ängste
- ✔ **Umfangreiche Ideensammlung, für tolle Einschlafrituale**, die der ganzen Familie Spaß machen – und die wirklich gut funktionieren
- ✔ Was Sie **bei Fieber, Husten und Co. tun können, dass die nächtliche Ruhe für Sie und Ihr Baby aufrecht erhalten bleibt** – und Ihr Baby durchschläft
- ✔ **Tolle Tipps für den Baby-Alltag**, die helfen, dass Ihr Baby nachts durchschläft
- ✔ Die besten **Sofort-Hilfen für die Zeit des Zahnens**: So schläft Ihr Baby auch in dieser Zeit trotzdem durch
- ✔ **Häufige Schlafstörungsursache: Alpträume** bei Babys – warum wir Eltern das oft nicht erkennen und was Sie tun können, um Ihrem Baby hierbei zu helfen
- ✔ Die besten **Ideen für eine tolle Einschlafatmosphäre in allen Jahreszeiten** – auch Ihrem Baby wird das gefallen

- ✔ Wie Sie **Ihr Baby Schritt-für-Schritt dazu bringen, immer ein bisschen länger zu schlafen**
- ✔ 10 verblüffend einfache Tipps und Tricks für **sofort ruhigere Nächte**
- ✔ **Baby wird nachts krank** – so steigern Sie das Wohlbefinden des kleinen Patienten
- ✔ Wie Sie die **individuellen Störfaktoren erkennen, die Ihr Baby vom Schlafen abhalten** und wie Sie diese abstellen können
- ✔ Baby-Eltern, Eltern-Baby: Wie Sie die **Babysprache einfach verstehen und Signale viel schneller erkennen**
- ✔ Ihr Baby schläft nicht lange und wird morgens zu früh wach? **5 einfache Sofort-Hilfe Tipps, mit denen Sie das ändern**
- ✔ **Wie Sie das Aufwachen für Ihr Baby** so angenehm gestalten, dass es für alle eine wahre Freude ist
- ✔ **90 Tage Geld-Zurück-Garantie:** Wenn Ihnen meine Tipps bei Ihrem Baby nicht helfen, schreiben Sie mir einfach eine E-Mail. Dann erhalten Sie Ihren Kaufpreis sofort bar zurück!!

Sie sind neugierig geworden und möchten wissen, ob meine Tipps auch bei Ihrem süßen Baby funktionieren? Los geht's – am besten, **Sie holen sich gleich mein 5-teiliges Vollpaket in der neuesten Auflage 2010 unter:**

<http://www.schlafen-baby.de/vollpaket-af>

Das große Vollpaket ist für Sie geeignet, wenn Sie wirklich entschlossen sind, Ihrem Baby und sich selbst dabei zu helfen, nachts wieder durch zu schlafen. Es ist alles enthalten, was auch Ihnen mit Ihrem Baby und den individuellen Schlafproblemen helfen wird. Ich kenne Sie zwar nicht persönlich, aber hunderte zufriedene Leser können nicht irren.



Alle Tipps, die ich Ihnen in meinen Reports in meinem 5-teiligen Vollpaket geben kann, sind kein theoretisches Geschwafel, sondern echtes Praxiswissen, erprobt durch hunderte(!) von zufriedenen Eltern – und es wird ganz sicher auch Ihnen helfen. **Alle Tipps sind durch Sie selbst umsetzbar und Sie können damit noch heute beginnen.**

Hier können Sie das 5-teilige Vollpaket mit den 3 Bonus-Geschenken bestellen: <http://www.schlafen-baby.de/vollpaket-af>

Als besonderes Dankeschön erhalten Sie gleich 3 Bonus-Geschenke KOSTENLOS zu Ihrem 5-teiligen Vollpaket 2010:

- ✔ **Bonus-Geschenk 1:** Ihre Baby-Apotheke für unterwegs und für zu Hause – wie Sie bei kleinen und großen Wehwehchen immer perfekt handeln. (Wert: €19.95 – KOSTENLOS für Sie!)
- ✔ **Bonus-Geschenk 2:** So fahren Sie entspannt mit Ihrem Baby in den Urlaub: Der perfekte Baby-Urlaubs-Guide für 200% entspanntere Urlaube. (Wert: €29.95 – KOSTENLOS für Sie!)
- ✔ **Bonus-Geschenk 3:** Zugriff auf den Insider-Mütter-Bereich von Schlafen-Baby.de. Sie bekommen ein persönliches Passwort. Der Insider-Mütter-Bereich ist der “Praktiker-Bereich”, in dem verschiedene Tipps und Ideen vorgestellt werden und in dem Sie aktuelle und zusätzliche Informationen finden. Streng begrenzt für Schlafen-Baby-Kunden! (Wert: €11.95 – KOSTENLOS für Sie!)

Hier können Sie das 5-teilige Vollpaket mit den 3 Bonus-Geschenken bestellen: <http://www.schlafen-baby.de/vollpaket-af>



## **Viele hundert Leser haben die Einschlaf- und Durchschlaf-Probleme bei Ihren Babys mit Hilfe meines Vollpakets von einen auf den anderen Tag gelöst**

Lesen Sie selbst, was einige meiner Leser mir schreiben:

*„Was mir gefällt, ist die Art, wie Sie Ihre Tipps vermitteln. Das lässt sich leicht nebenher lesen und vor allem anwenden. Jedes Baby ist verschieden, doch ich glaube, dass Sie für alle „Fälle“ etwas bieten. Mir haben Ihre Reports gut geholfen. Kerstin“*

*„Ich kann es ja zurückgeben, dachte ich mir. Aber das ist gar nicht nötig, denn deine Reports sind klasse. Das wollte ich dir nur kurz mitteilen. Gruß, Beathe“*

*„Hallo Anne, ich möchte dir mitteilen, wie dankbar ich bin. Deine Tipps sind fundiert und haben uns als Eltern sehr weitergeholfen.“ Petra M., München*

*„Richtig toll, wie du uns geplagten Eltern hilfst, wieder etwas mehr Ruhe im Alltag zu finden. Ich bin davon überzeugt, dass du viele Eltern glücklich machst. LG, Fabienne“*

*„Liebe Anne, ich selber halte mich schon für eine erfahrene Mutter und ich habe sehr viel zum Thema auch schon gelesen. Deine Ratgeber sind toll geschrieben und vermitteln mir sehr praxisnahe Tipps, die ich mehr oder weniger sofort anwenden kann. Gute Arbeit.“ Regine Z., Konstanz*

*„Tipps, klar definiert und sofort umsetzbar. Wir haben dann auch sofort begonnen, einiges auszuprobieren, was Sie schreiben. Ein paar Sachen haben nichts geholfen, aber andere Tipps waren echt goldwert für uns. Danke dafür an Sie.“ Marc und Kordula M., Bregenz*

*„Ich war zwar sehr skeptisch am Anfang, aber schon nach dem ersten Lesen Ihres Vollpaketes ist das vorbei gegangen. Denn das, was Sie vermitteln, hat Hand und Fuß. Denn letztlich bieten Sie ja für jede Situation einige Tipps an. Und genau das ist auch das Gute daran. Denn so können Sie bestimmt fast jedem Baby bzw. seinen Eltern helfen, dass die Schlafstörungen aufhören. Kompliment.“ Svenja H., Kornwestheim*

## **Meine persönlichen 2 Ratschläge an Sie:**

Nun sind Sie am Ende meines Reports angelangt. Nach all den Beispielen und Berichten der Eltern, die heute sehr glücklich sind, weil die Schlaf-Probleme ihres Babys vorbei sind – was aber vor Kurzem noch nicht so war, sollte Ihnen eines klar geworden sein:

**Nutzen Sie das Wissen, das schon viele tausend Mütter und Väter glücklich gemacht hat, da sie ab sofort wieder ruhige und erholsame Nächte mit Ihrem Baby haben konnten. Denn wenn Sie nun so handeln, wie ich es Ihnen genau beschreibe und anleite – kann gar nichts mehr schiefgehen! Bitte tun Sie sich und mir nur einen Gefallen: Handeln Sie nun auch sofort und ändern Sie Ihr Verhalten und Ihre bisherigen Strategien.**

Was sind also meine 2 konkreten Ratschläge an Sie?

1. Starten Sie sofort. Warten Sie nicht länger. Es geht wirklich: Jetzt können Sie es schaffen, dass Ihr Baby schon heute Nacht durchschlafen wird. Band 1 des Vollpakets zeigt genau das. Er heißt: „Ihre Baby-Schlaf Sofort-Hilfe: Damit Ihr Baby ab heute Nacht garantiert durchschläft“
2. Kaufen Sie sich das Vollpaket unter:

<http://www.schlafen-baby.de/vollpaket-af>

**Ich schreibe Ihnen dieses als Tipp, nicht weil ich es Ihnen verkaufen will, sondern weil ich von der Masse von begeistern Leserzuschriften weiß, dass es wirklich funktioniert – Es ist ungemein wichtig, dass Sie einer bewährten Strategie folgen, um Ihr Kleines ab sofort zum ruhigen Schlafen zu bekommen. Dieses Paket ist eine echte Investition in Ihren dringend benötigten Schlaf und den Schlaf Ihres Babys. Und wenn Sie meinen Schritt-für-Schritt-Anleitungen folgen, wird sich diese sofort auszahlen. Wenn Sie nicht erfolgreich sind – kein Problem, dann erstatte ich Ihnen den Kaufpreis zu 100 % zurück!**

*Viel Erfolg wünscht Ihnen*

*Ihre*



*Anne Humpert*

[info@schlafen-baby.de](mailto:info@schlafen-baby.de)