

EINLEITUNG

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie einige Zeit nach dem Lesen dieses Buches auf der Straße oder im Supermarkt von Leuten angesprochen werden, die Ihnen sagen: „Ihr Baby ist so zufrieden. Was? Und es schläft schon durch? Da haben Sie aber wirklich Glück gehabt, ein so pflegeleichtes Baby zu haben.“

Daß Sie glücklich sind, wird Ihnen wahrscheinlich jeder ansehen können, aber daß Zufriedenheit und Durchschlafen bei Babys auf „Glück haben“ beruhen, stimmt – glücklicherweise – nicht. *Schlaf gut, mein kleiner Schatz* ist kein Glücksbuch, sondern ein Buch über Grundsätze und Grundregeln. Glück und Zufall haben nichts mit den oben beschriebenen positiven Eigenschaften zu tun – sondern sie beruhen auf richtiger elterlicher Versorgung und dem überlegten Umgang mit dem Neugeborenen. Was Sie in den ersten Tagen, Wochen und Monaten im Leben Ihres Babys tun, wird sich auf Ihre ganzen weiteren Jahre als Eltern auswirken.

Das vorliegende Buch ist mehr als ein Schlaftrainingsbuch. Das Baby dazu zu bringen, bereits nach den ersten sechs bis acht Lebenswochen nachts durchzuschlafen, ist noch der einfachste Teil des Elternseins. Sich der ehrfurchtgebietenden Aufgabe zu stellen, einen verantwortungsbewußten Menschen heranzuziehen, ist sehr viel schwieriger.

Das vorliegende Buch ist keine Aufzählung von Regeln. Wir wünschten, das Elternsein wäre so einfach. Unser Ziel ist es vor allem, Ihnen zu helfen, sich geistig auf Ihre neue Rolle einzustellen. Das ist viel wichtiger als ein Säuglingspflegekurs. Ihr Baby wird es kein bißchen interessieren, ob sein Kopf auf Designerbettwäsche ruht oder auf Bettwäsche, die zu Dauer-

billigpreisen angeboten wird. Sein Verhalten wird sich nicht nach seiner Garderobe richten oder nach dem Dekor seines Kinderzimmers, sondern nach den Grundsätzen, die Ihr Leben regeln.

Unser persönliches Weltbild und unsere Sicht vom Leben bestimmen in der Regel, wie wir mit unseren Kindern, unserem Ehepartner und den anderen Menschen um uns herum umgehen. Das vorliegende Buch geht von der Annahme aus, daß für den Leser die *Familie* im Mittelpunkt steht und nicht das Kind. Das bedeutet, daß Sie das Baby als willkommenes Familienmitglied betrachten und nicht als Mittelpunkt des Familienuniversums. Diese Sichtweise ist von elementarer Bedeutung für die Grundgedanken dieses Buches.

In der Diskussion über die körperlichen Bedürfnisse von Müttern und Säuglingen wird es darum gehen, wie Ordnung und Stabilität Verbündete im Stoffwechsel jedes Neugeborenen sind. Insbesondere werden wir darauf eingehen, wie der Körper des Säuglings auf den Einfluß eines festen elterlichen Rhythmus bzw. auf das Fehlen eines solchen reagiert.

In den letzten Kapiteln werden wir Alltagsfragen der Säuglingsversorgung erörtern. Dazu gehören die drei grundlegenden Elemente der Tagesaktivitäten von Säuglingen: Mahlzeiten, Wachphasen und Schlafphasen.

Dieses Buch will mehr sein als ein Konzept zur Babyversorgung; es geht grundsätzlich um verantwortungsbewußte Elternschaft. Die dargestellten Prinzipien werden allen Eltern dabei helfen, einen Plan zu entwerfen, der sowohl den Bedürfnissen des neuen Babys als auch denen der restlichen Familie gerecht wird. Einen Plan, bei dem nicht Mama am Ende des Tages völlig kaputt ist und sich als Sklavin ihres Kindes fühlt. Und auch Papa hat darin seine Pflichten. Die dargelegten Grundsätze haben sich bei Tausenden von Elternpaaren bewährt, und wenn Sie sie sorgfältig befolgen, werden auch Sie mehr Freude am Elternsein haben.

Gary Ezzo