

Neue Bücher für interessierte Eltern

Mama schläft jetzt durch!

Zwillingseltern können ein Lied davon singen, wenn ihre Babys die Nacht zum Tag machen. Und das geht ganz schnell. Denn dadurch, dass hier zwei Babys zu versorgen sind und das auch nachts - was ganz normal ist, zumindest am Anfang - spielen sich schnell auch „Unarten“ ein, die es verhindern, dass endlich eine ungestörte Nachtruhe einkehrt, obwohl die Zwillinge eigentlich schon „soweit“ wären, sprich: kein Fläschchen oder keine Stillmahlzeit mehr benötigen.

Endlich wieder durchschlafen - wann???

Die Autorin Angela Breitkopf ist zwar keine Zwillingmutter, aber sie hat drei Kinder und war ganz am Anfang mindestens genauso verzweifelt wie wir. Und das mit nur einem Baby! Sechs Jahre und zwei Kinder später hat sie sich hingesezt und die wichtigsten Ratschläge und die besten Ideen aus allen anderen Schlafratgebern zusammengeschrieben.

„Wann kann ich endlich wieder eine ganze Nacht (durch)schlafen?“ war für die Journalistin die wichtigste Frage. Sie befasst sich also mit dem Thema Babyschlaf und wie Mütter trotz Baby ausreichend schlafen und Kraft tanken können.

Herausgekommen ist ein Buch mit den besten Tipps von Schlafexperten und den Tricks erfahrener Mütter. Wie etwa, dass Einschlafrituale für Babys auch mütterfreundlich sein müssen: einfach, kurz und leicht auf andere übertragbar.

Ohne Schreienlassen und Familienbett!

Oder dass sehr aufregende Tage auch aufregende Nächte zur Folge haben - was wir natürlich längst wussten, aber eben auch nicht immer ganz vermeiden können. Oder dass Mütter, die ihre eigenen Grenzen wahren, langfristig mehr

Seite 40 ZWILLINGE Heft 293



Angela Breitkopf, „Mama schläft jetzt durch. So überstehen Sie die ersten 500 Nächte mit Baby und bringen es zum Durchschlafen“, 176 Seiten, mvg Verlag, ISBN: 978-3-86882-679-1, 16,99 €.

Kraft für ihre Kinder haben. Und das müssen wir Zwillings- und auch Drillingsmütter uns immer vor Augen halten: Wir müssen auch an uns denken, um Kraft für den Alltag zu schöpfen: Deswegen sind wir keine Rabenmütter! Das Buch kommt ohne ideologischen Überbau daher (also auch ohne Familienbettzwang oder Anleitung zum Schreienlassen), dafür mit Lebensnähe, einem liebevollen Blick auf Mama und Babys und dem Versprechen: Ja, irgendwann werdet ihr wieder schlafen, Mama und Kinder. Ohne Tränen, die ganze Nacht.