



Einfach **20** Tage

Die Einfach Eltern® Challenge!

Dein Challenge-Tagebuch

Die Herausforderungen

- ▶ Auf jedes Weinen Eures Babys **wird sofort reagiert.**
- ▶ **Stille/Füttere nach Bedarf**, d.h.
Du schaust nicht auf die Uhr, wie lange und wie oft du stillst.
Stillen bedeutet oft nicht nur Hunger, sondern auch:
 - ... Durst
 - ... Beruhigung
 - ... Bedürfnis nach Nähe
 - ... Bedürfnis nach Sicherheit
- ▶ Jedes **Fläschchen wird mit einem Strumpf versehen**, damit die Menge nicht sichtbar ist. Füttere aufrecht, mit Körper- und Blickkontakt.
- ▶ Der Kinderwagen ist ein toller Aufbewahrungsort für Taschen! **Euer Baby wird getragen.**
- ▶ Der **Autositz bleibt immer im Auto**. Nutzt statt dessen eine Tragehilfe oder ein Tuch für Euer Baby.
- ▶ Das **Baby schläft immer bei euch Eltern** im Beistellbett bzw. mit in eurem Bett. (Sicheres Umfeld beachten!)
- ▶ **Das Baby wird immer in den Schlaf begleitet** - Erst wenn es eingeschlafen ist, wird sich raus geschlichen ;-)

Die sichere Schlafumgebung

und Prophylaxe des plötzlichen Säuglingstodes (SIDS - sudden infant death syndrome)

Rauchfrei!

- ▶ Wenn eine Person im Haushalt raucht, dann AUSSCHLIEßLICH draußen
- ▶ Balkon-, Terrassentür fest zuziehen, so dass kein Rauch in die Wohnung gelangt
- ▶ Nach JEDER Zigarette gründlich die Hände waschen
- ▶ Am Abend duschen und Haare waschen
- ▶ Kleidung die am Tage getragen wurde, außerhalb des Schlafzimmers lagern!
- ▶ Zigaretten unzugänglich aufbewahren, ein einzelne Zigarette bedeutet bei Verschlucken LEBENSGEFAHR!

Im eigenen (Beistell-)bett

- ▶ kein Nestchen/ Kuscheltiere
- ▶ keine Bänder/ Schnüre in Reichweite des Kindes
- ▶ kein Kopfkissen/ Decke
- ▶ keine Mütze
- ▶ keine Gummiauflage/ Kunststoffschonbezüge auf der Matratze
- ▶ kein Schaffell

Im Schlafzimmer der Eltern, mindestens das erste Lebensjahr des Kindes

- ▶ In Rückenlage
- ▶ vermeiden von Bauch- und Seitenlage so lange wie möglich
- ▶ Im Schlafsack
- ▶ Stillen schützt (auch Teilstillen ist ein wertvoller Beitrag!)
- ▶ Schnuller anbieten, wenn nicht gestillt wird (wirkt präventiv)
- ▶ Raumtemperatur niedrig halten bei 16- 18°C

Informationen und Hilfe bei Hebammen und Stillberaterinnen

Quellen:

OA Priv.-Doz. Dr. med. Jan Sperhake

Oberarzt am Institut für Rechtsmedizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf

<http://www.hag-gesundheit.de/lebenswelt/familie/netzwerke-familie/ploetzlicher-kindstod>

www.babyschlaf.de

http://www.still-lexikon.de/46_schlafplatz.html



Wichtige Punkte für das Tragen Eures Babys

- ▶ Euer Baby sollte immer so eingebunden sein, dass es gut gestützt in der Tragehilfe hockt. Dies gilt sowohl für den Rücken als auch die seitliche Stützung.
- ▶ Zieht die Trägergurte so fest wie es geht und für Euch und Euer Baby bequem ist.
- ▶ Je fester, desto besser ist die Stützung und der Halt Eures Babys.
- ▶ Tragt Euer Baby immer mit dem Gesicht zu Euch.
- ▶ Der Steg sollte immer so eingestellt sein, dass dieser von Kniekehle zu Kniekehle reicht.
- ▶ Die Knie befinden sich ungefähr auf Bauchnabelhöhe Eures Babys und sind somit leicht angehockt.



Sprich ganz viel mit mir
- erkläre mir die Welt!

Womit kannst Du Dein Baby bequem tragen?

Tragetuch

Hier empfiehlt sich eine Tragberatung, denn das einüben einer Bindeweise dauert im personal Training etwa 1,5 Stunden. Ist man eingeübt, ist es eine sehr bequeme und flexible Tragevariante.

Pro: Flexibel anpassbar

Kontra: Etwas Geduld erforderlich



Mei-Tais

Diese Tragehilfen werden bei Eltern immer beliebter und auch auf dem Markt immer bekannter. Sie sind sehr einfach anzulegen und passen sich gut an den Tragenden und das Baby an.

Pro: Schnell und einfach

Kontra: Einige stören die langen Bänder der Träger



Fullbuckle (Schnallentragehilfen)

Mit den Schnallen-Tragehilfen fing alles an. Deshalb erfreuen sich diese Tragehilfen noch immer großer Beliebtheit. Sie entlasten bei größeren Kinder auch über den Bauchgurt und machen das Tragen dadurch sehr angenehm. Vorausgesetzt, die Tragehilfe passt richtig und ist korrekt eingestellt.

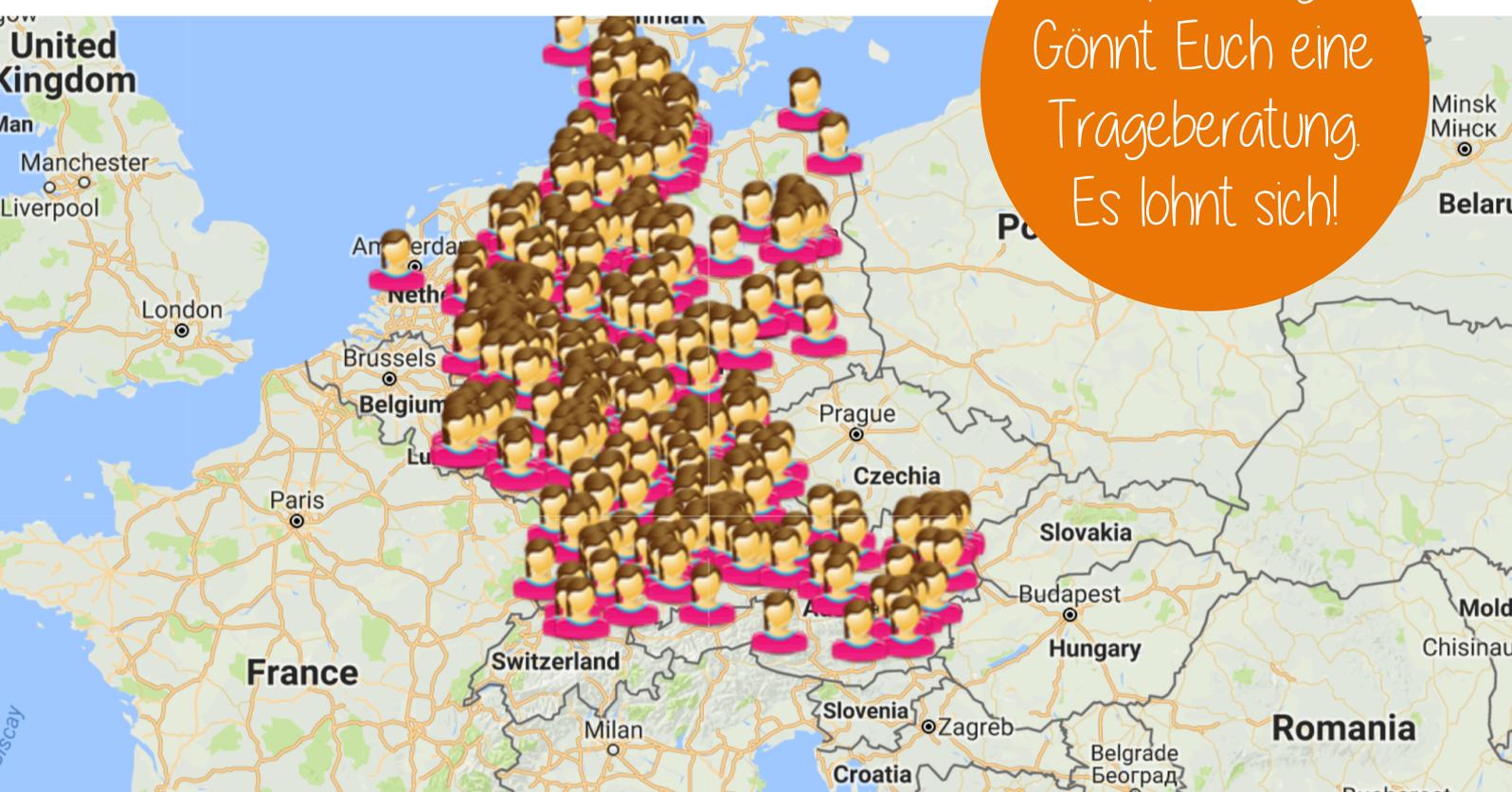
Pro: gute Gewichtsverteilung

Kontra: Birgt viel Fehlerpotenzial was oft zu lasten des Tragenden geht



Link-Tipp: Trageberatung in Deiner Nähe

Empfehlung:
Gönnt Euch eine
Trageberatung.
Es lohnt sich!



Wichtige Punkte zum Stillen

▶ Entspanne dich

▶ Stille nach Bedarf

▶ **dem deines Kindes**

- * immer die Brust anbieten, wenn das Baby weint, sei die letzte Mahlzeit auch gerade erst 5 Minuten her. Oder kürzer ;-)
- * wenn das Baby schmatzt, lutscht, saugt, sucht und/ oder mit dem Köpfchen kleine Bewegungen macht (wie ein Specht, oder ein Körnchen futterndes Huhn)
- * es besonders unruhig ist
- * es Blähungen/ Bauchweh hat
- * Stillen ist das Mittel der Wahl. Wenn das Baby Hunger hat, wird es trinken!
- * Auch sehr kurze Stillmahlzeiten von einigen Sekunden bis wenigen Minuten gehören zur Stillbeziehung

▶ **deinem eigenen**

- * die Brust ist prall und spannt
- * die Brust schmerzt
- * du hast das Bedürfnis nach Nähe zum Kind

- ▶ Schaue dein Baby immer wieder an während es trinkt. Auch wenn es selbst in eine andere Richtung blickt oder seine/ ihre Äuglein geschlossen sind
- ▶ Wechsle die Stillpositionen gerade die kleinen Babys einmal am Tag von allen Seiten anlegen
- ▶ Schaue nicht auf die Uhr eine Stilleinheit dauert, solange sie dauert. Das Baby dockt sich von der Brust ab, wenn es mit dem trinken fertig ist. Möchte es nuckeln, kannst du es bei heilen Brustwarzen zulassen, wenn es für dich in Ordnung ist.
- ▶ Entspanne dich erneut
- ▶ Iss und trinke was du magst, so viel du magst.
- ▶ Ernähre dich gesund
- ▶ trinke z.B. Wasser und ungesüßten Tee (außer Pfefferminz und Salbei, diese hemmen die Milchausschüttung) Vergiss Stilltees, es sei denn, die schmecken dir am besten
- ▶ Konzentriere dich auf dein Baby Smartphone, Computer und Co. haben beim Stillen Pause
- ▶ Kommuniziere mit deinem Kind sag ihm auch mal, wie toll es stillt und lächle es an (das entspannt auch dich wieder)

Wichtige Punkte zum füttern mit Fläschchen

▶ Füttere nach Bedarf

▶ dem **deines Kindes**

- * immer die Flasche anbieten (! -nicht in den Mund stecken), wenn das Baby weint, sei die letzte Mahlzeit auch gerade erst 5 Minuten her. Oder kürzer ;-)
- * wenn das Baby schmatzt, lutscht, saugt, sucht und/ oder mit dem Köpfchen kleine Bewegungen macht (wie ein Specht, oder ein Körnchen futterndes Huhn)
- * es besonders unruhig ist
- * es Blähungen/ Bauchweh hat
- * Wenn das Baby Hunger hat, wird es trinken!
- * Auch sehr kurze Trinkeinheiten von einigen Sekunden bis wenigen Minuten gehören dazu
- * wenn dein Baby das Köpfchen weg dreht, stelle die Flasche bei Seite
- * Ignoriere den Inhalt der Flasche in ml
- * halte dich nur an die Hygiene! Aufbewahrungszeiten beachten

- ▶ Füttere in halb aufrechter Position (ähnlich den Stillpositionen)
- ▶ Stütze dich mit Kissen ab
- ▶ Gib die Flasche im Körperkontakt
- ▶ Mama oder Papa halten die Flasche, nicht ein zusammen gerolltes Tuch o.Ä.
- ▶ Verwende Sauger mit kleinen/ wenigen Löchern
- ▶ Wenn du stillst und zusätzlich die Flasche anbietest, stille immer zuerst und gib dann die Flasche.
- ▶ Wenn ausschließlich per Flasche gefüttert wird, biete diese auch in der Nacht an danach die Flasche nicht mit ins Bett geben
- ▶ Füttere bei Pulvermilch nur PRE Nahrung, das komplette erste Lebensjahr
- ▶ Füttere bei Zwiemilchernahrung (Stillen und Pulver) nur Milch, keinen Tee, niemals süße Säfte, niemals Instant- Tee (Zucker, Zucker, Zucker!)
- ▶ Lasst euer Baby nicht an der Flasche (dauer-) nuckeln.
- ▶ Bei der Flasche ist es anders, als an der Brust. Hier wird getrunken, hat das Baby das Bedürfnis zu nuckeln, bietet einen Schnuller oder die Brust an.

- ▶ Nie unbeaufsichtigt mit der Flasche lassen (Nachts z.B.) Das Baby könnte sich unbemerkt verschlucken

Für alle Mamis gilt: Hast du Fragen, Schmerzende Brüste/ Brustwarzen, Stillprobleme, Probleme mit der Fütterung deines Kindes- wende dich frühzeitig an eine Hebamme oder Stillberaterin!





Einfach **20** Tage
Die Einfach Eltern® Challenge

Dein Tagebuch

Lebe die Veränderung

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)

1. Wie war Eure Nacht?

- a. Entspannt
- b. Unruhig, fühle mich aber fit
- c. Unruhig, fühle mich wie gerädert

2. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf in der Nacht gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

3. Wie hast du dich mit dem Stillen/Füttern nach Bedarf am Tag gefühlt

- a. War kein Problem
- b. Anstrengend
- c. Anders, nämlich:

4. Wie viel habt Ihr heute getragen?

- a. Viel getragen (einige Stunden)
- b. Mittelmäßig (ca. 1-2 Stunden)
- c. Wenig (weniger als 1 Stunde)
- d. Gar nicht

2. Wie habt Ihr Euch mit dem Tragen heute gefühlt?

- a. Es war anstrengend
- b. War ganz einfach
- c. Es war total schön
- d. Anders, nämlich:

6. Hat Euch der Kinderwagen heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte er uns sehr
- c. Wir hatten ihn für Taschen etc. dabei.
- d. Anders, nämlich:

7. Hat Euch die Baby-Autoschale heute gefehlt?

- a. War kein Problem
- b. Ja, heute fehlte sie uns sehr
- c. Anders, nämlich:

8. Wie lief das begleitende Einschlafen heute? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ging ganz schnell
- b. Es hat ewig gedauert
- c. War kein Problem
- d. Ich bin mit eingeschlafen
- e. Anders, nämlich:

9. Wenn Euer Baby geweint hat, konntet Ihr es durch eine der Regeln beruhigen? (Mehrfachnennungen möglich)

- a. Ja, durch das Tragen
- b. Ja, durch die Brust/ein Fläschchen
- c. Nein, es hat leider nichts davon geholfen.
- d. Anders, nämlich:

10. Wie geht es Dir heute mit der Challenge insgesamt

- a. Es macht Spaß, dabei zu sein.
- b. Es geht einfacher als gedacht.
- c. Es ist schwerer als gedacht.
- d. Zum Glück sind es nur 20 Tage ... :)