

Schläft es schon durch?

Oma



Schläft es schon durch?

Nachbarin im Treppenhaus

Und, schläft sie schon durch?

Kollegin, per WhatsApp

Schläft er schon durch?

Fremde an der Kasse

SCHLÄFT ES SCHON DURCH?

Nein.
Und ich auch nicht.



Das Geschenk für
**frisch-
gebackene
Mamas**

Listen, Bingo und Ausreden für alle,
die seit Wochen „gut“ sagen.

MARA LICHTENAU

Mara Lichtenau

Schläft es schon durch?

Listen, Bingo und Ausreden für alle, die seit Wochen „gut“
sagen

© 2026 Mara Lichtenau

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Verantwortlich für den Inhalt: Mara Lichtenau, c/o Online-Impressum 12046, Europaring 90, 53757 Sankt Augustin, Deutschland

E-Mail: mara-lichtenau@mail.online-impressum.de · Zweiter Kontaktweg: mein.online-impressum.de/mara-lichtenau

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin: tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN 978-3-567-04603-2 (Softcover) · 1. Auflage 2026

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.d-nb.de abrufbar.

Dies ist ein humoristisches Werk. Ähnlichkeiten mit lebenden Babys, Schwiegermüttern und Wickeltaschen sind beabsichtigt. Dieses Buch ersetzt keine Hebamme, keine Ärztin und keinen Schlaf. Wenn es dir nicht gut geht: Sag es jemandem. Das ist kein Scheitern, das ist klug.

Inhalt

Vorwort	4
Kapitel 1 · Willkommen im Ausnahmezustand	7
Kapitel 2 · Schlaf (theoretisch)	33
Kapitel 3 · Raus hier (mit Gepäck)	57
Kapitel 4 · Alle wissen es besser	81
Kapitel 5 · Und ich so	105
Ein Jahr später	126
Über die Autorin	128

Vorwort

Ich wollte das eigentlich früher schreiben

Ich wollte dieses Vorwort schon vor Wochen schreiben. Dann hat das Baby geweint. Dann hatte das Baby Hunger. Dann hatte ich Hunger, aber das Baby war auf meinem Arm eingeschlafen, und wer weckt schon ein schlafendes Baby. Ich habe dann zwei Stunden auf dem Sofa gesessen und einen Keks angesehen, der einen Meter entfernt lag.

Wenn dir das bekannt vorkommt: Willkommen. Du bist hier richtig.

Dieses Buch ist für alle, die gerade ein kleines Wunder nach Hause getragen haben und seitdem nicht mehr wissen, welcher Wochentag ist. Für alle, deren Kaffee kalt wird, bevor er warm war. Und für alle, die auf die Frage „Wie geht es dir?“ mit „Gut!“ antworten, obwohl sie gerade mit einem Spucktuch auf der Schulter im Supermarkt stehen und vergessen haben, was sie kaufen wollten.

Wenn du dieses Buch geschenkt bekommen hast: Jemand hat an dich gedacht. Jemand weiß, dass du das großartig machst, auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt.

Wenn du es verschenkt hast: Danke. Bring beim nächsten Besuch etwas zu essen mit. Und frag nicht, ob es schon durchschläft.

Zur Benutzung: Dieses Buch kann man mit einer Hand halten. Die Kapitel sind kurz, damit sie zwischen zwei Mahlzeiten passen. Du musst es nicht von vorne nach hinten lesen. Schlag es auf, wo du willst, lies, bis das Baby wach wird, und klapp es wieder zu. Es wartet auf dich. Anders als die Wäsche, die auch wartet, aber vorwurfsvoller.

Ich habe ein Jahr lang mitgeschrieben. Zwischen Fläschchen und Stillkissen, Kinderarztpraxis und Krabbelgruppe. Einiges ist übertrieben. Das meiste leider nicht.

Deine Mara

Diese Seite ist leer.

Wie mein Kopf nach der ersten Nacht.

Kapitel 1

Willkommen im Ausnahmezustand

Die ersten Wochen

„Genieß die Zeit, sie geht so schnell vorbei.“

Alle, die schon lange wieder schlafen

Was die Hebamme sagt

Und was bei mir ankommt

Die Hebamme ist in den ersten Wochen die wichtigste Person im Leben einer jungen Mutter. Sie weiß alles, sie hat alles schon gesehen, und sie kommt mit kalten Händen und warmem Herzen.

Sie spricht nur manchmal eine Sprache, die man mit Schlafmangel nicht ganz versteht. Hier eine Übersetzungshilfe.

Für Hebammen: Wir lieben euch. Wirklich. Bitte nicht persönlich nehmen.

Was die Hebamme sagt	Was bei mir ankommt
„Das ist ganz normal.“	Es ist normal. Es fühlt sich trotzdem an wie eine Naturkatastrophe.
„Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl.“	Mein Bauchgefühl ist seit der Geburt nicht erreichbar.
„Wie läuft es mit dem Schlafen?“	Ich lache. Dann weine ich kurz. Dann sage ich: „Gut.“
„Sie dürfen sich ruhig Hilfe holen.“	Ich darf. Ich weiß nur nicht, wen. Oder wie man telefoniert.
„Das Baby nimmt gut zu.“	Endlich mal ein Lob. Ich nehme es persönlich.
„Legen Sie sich hin, wenn das Baby schläft.“	Siehe Kapitel 2.
„Haben Sie heute schon etwas gegessen?“	Einen Keks. Den, der neben dem Sofa lag.
„Das wird schon.“	Wann genau, sagt sie nicht. Sie hat Erfahrung.
„Bis übermorgen!“	Bitte bleib. Ich mache dir Kaffee. Er wird kalt sein.

Bingo: Besuch im Wochenbett

Kaum ist das Baby da, wollen alle es sehen. Das ist schön. Es ist auch anstrengend. Damit man dabei nicht einschläft, gibt es dieses Spiel.

Spielregeln

- 1 Bei jedem Besuch heimlich ankreuzen.
- 2 Wer eine Reihe voll hat, darf „Das Baby muss jetzt schlafen“ sagen. Auch wenn es wach ist.
- 3 Wer alle Felder hat, verhängt eine Besuchspause bis Ostern.

Kommt ohne Anmeldung	Will das Baby wecken, „nur kurz“	Bringt Blumen, keine Vase	Erzählt die eigene Geburt	„Ganz der Papa!“
„Ganz die Mama!“	Hält das Baby, gibt es nicht zurück	Fragt, ob es schon durchschläft	Bleibt zum Essen	Hustet, „ist nur eine Allergie“
Kommentiert die Wohnung	Bringt Essen mit (Held des Tages)	FREIFELD „Wir bleiben auch nicht lange“	Fragt nach dem Gewicht. Von mir.	Schaut auf die Uhr, bleibt trotzdem
Gibt einen Schlaftipp	Gibt einen zweiten Schlaftipp	Macht 40 Fotos	„Genieß die Zeit!“	Erzählt vom eigenen Hund
Räumt die Spülmaschine aus (Engel)	Fragt, wann das zweite kommt	Will „nur kurz“ halten. 45 Minuten.	Geht, als das Baby schreit	Ich war froh, dass sie da war

Die 12 Phasen eines warmen Kaffees

Es gibt Dinge, die im Leben mit Baby unerreichbar scheinen. Ein Mittagsschlaf. Eine Dusche ohne Publikum. Ein Satz, der zu Ende gesprochen wird.

Und ein warmer Kaffee. Ich habe es trotzdem jeden Tag versucht.

- 1 **Die Absicht.** Ich mache mir einen Kaffee. Heute trinke ich ihn. Heiß.
- 2 **Die Zubereitung.** Wasser, Pulver, Milch. Es duftet nach früher.
- 3 **Die Unterbrechung.** Das Baby meldet sich. Der Kaffee wartet auf der Arbeitsfläche.
- 4 **Die Windel.** Es war nicht nur die Windel. Es war auch der Body. Und die Hose. Und ein bisschen mein Pullover.
- 5 **Die Rückkehr.** Der Kaffee ist lauwarm. Ich nehme einen Schluck. Das Baby meldet sich.

- 6 **Die Mikrowelle.** Ich wärme ihn auf. 30 Sekunden.
- 7 **Das Vergessen.** Er steht jetzt in der Mikrowelle. Ich weiß das noch nicht.
- 8 **Die Suche.** Wo ist mein Kaffee? Ich verdächtige den Papa.
- 9 **Der Fund.** Drei Stunden später, beim Aufwärmen des Mittagessens. Er ist kalt. Er ist da.
- 10 **Die Akzeptanz.** Ich trinke ihn kalt. Man nennt das jetzt Cold Brew.
- 11 **Die Erkenntnis.** Kalter Kaffee macht nicht schön. Er macht aber wach. Halbwegs.
- 12 **Die Wiederholung.** Morgen mache ich mir einen Kaffee. Heute trinke ich ihn. Heiß.

Warme Kaffees diese Woche: 0

Aufgewärmte Kaffees: 11

Der erste Tag zu Hause

Ein Protokoll

Im Krankenhaus gab es Menschen mit Erfahrung, eine Klingel und Essen auf Tablett. Dann sagte jemand: „Sie dürfen nach Hause.“ Es klang wie eine Belohnung. Es war ein Abenteuer.

- | | |
|--------------|---|
| 11:00 | Entlassung. Wir haben eine Babyschale, ein Baby und keine Ahnung, wie das eine in das andere passt. |
| 11:40 | Das Baby ist angeschnallt. Wir sind schweißgebadet. Das Baby schläft. |
| 12:05 | Der Papa fährt so vorsichtig, dass uns ein Traktor überholt. |
| 12:30 | Zu Hause. Wir stellen die Babyschale ins Wohnzimmer und sehen sie an. Jetzt sind wir eine Familie. Was machen Familien? |

13:00	Das Baby wacht auf. Wir sehen uns an. Keiner von uns hat einen Plan.
14:15	Erste Windel ohne Fachpersonal. Drei Feuchttücher wären genug gewesen. Wir haben 26 gebraucht.
16:00	Ich google „Baby macht komisches Geräusch“. Das Internet meint, es ist alles möglich.
18:30	Essen. Also: Der Papa isst. Ich stille. Oder gebe das Fläschchen. Egal, ich esse jedenfalls nicht.
21:00	Wir gehen früh ins Bett. Wir sind Profis.
21:04	Das Baby ist da anderer Meinung.
02:30	Ich sitze im Dunkeln und sehe dem Baby beim Trinken zu. Es ist das Schönste, was ich je gesehen habe. Und ich bin so müde, dass ich es fast nicht merke.

Dinge, die ich mir vor der Geburt vorgenommen hatte

Schwangere haben Pläne. Das ist gut so. Pläne geben Halt. Sie sind wie ein Geländer, an dem man sich festhält, bevor man die Treppe hinunterfällt.

Hier meine Pläne. Und was aus ihnen geworden ist.

„Ich lese viel in der Elternzeit.“ Ich lese Inhaltsstoffe von Wundschutzcreme.

„Ich bleibe mit allen in Kontakt.“ Ich habe 64 ungelesene Nachrichten. Drei davon von mir selbst.

„Wir bleiben spontan.“ Wir brauchen 45 Minuten, um das Haus zu verlassen. Mit Plan.

„Das Baby passt sich unserem Leben an.“ Hahaha.

„Ich mache jeden Tag einen Spaziergang.“ Ich mache jeden Tag einen Spaziergang. Vom Sofa zum Wickeltisch.

„Ich koche frisch.“ Ich kenne jetzt alle Lieferdienste im Umkreis von fünf Kilometern.

„Ich werde nie eine dieser Mütter, die nur übers Baby reden.“ Wusstest du, dass Babys bis zu zehnmal am Tag ...

„Ich höre Podcasts beim Stillen.“ Ich höre das Atmen meines Babys. Und schlafe ein.

ENDE DER LESEPROBE.

Das Baby ist aufgewacht. Natürlich. Auf den nächsten 110 Seiten: Bingo für die Kinderarztpraxis, der große Müdigkeitstest, die Übersetzungshilfe für ungebetene Ratschläge und eine Urkunde fürs Duschen.

Für alle, die gerade alles geben.

Mara Lichtenau

Schläft es schon durch?

Listen, Bingo und Ausreden für alle, die seit Wochen „gut“ sagen

Taschenbuch, 128 Seiten

ISBN 978-3-567-04603-2

Erhältlich im Buchhandel,
bei tredition und Amazon.

