



Caroline Bechmann, Dominique Reimer

Ich kann schon schlafen

Entspannte Nächte für dein Kind und dich
Bindungsorientierte Lösungen zum Ein- und
Durchschlafen

232 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-1684-4
€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 15.09.2022

- **Die Autorinnen sind erfahrene Schlafberaterinnen, Familienbegleiterinnen und erfolgreiche Influencerinnen – sie erreichen über ihre Social-Media-Kanäle monatlich rund 200.000 Eltern**
- **Der bindungsorientierte Ratgeber zur Schlafbegleitung von Babys und Kleinkindern**
- **Praktische Tipps, die im Familienalltag funktionieren – von einer guten Schlafumgebung über liebevolle Einschlafrituale bis hin zum Umgang mit negativen Erwartungshaltungen**

Entspannte Nächte ohne Druck

Was können wir tun, wenn unser Kind nicht gut schläft? Dürfen wir unser Baby schreien lassen, wenn es nicht einschlafen kann? Wie sorgen wir mit einer guten Umgebung und abendlichen Ritualen für einen erholsamen Schlaf? Caroline Bechmann und Dominique Reimer weisen Müttern und Vätern in ihrem Ratgeber den Weg zu einer liebevollen Schlafbegleitung. Mit an Bord: alltagstaugliche Tipps, damit Eltern die Einschlafbegleitung vertrauensvoll gestalten, Bedürfnisse erkennen und in kräftezehrenden Situationen gelassen reagieren können. Der perfekte Ratgeber für Eltern, die ihr Baby oder kleines Kind liebevoll, sicher und mit einem guten Gefühl beim Einschlafen begleiten möchten.

Aus dem Inhalt:

- Schlaf ist mächtig komplex
- Entspannte Schlafbedingungen schaffen
- Einschlafen und Einschlafbegleitung
- Schlafen bei unterschiedlichen Bezugspersonen
- Irgendwann klappt's mit dem Durchschlafen
- Stillen und Fläschchen in der Nacht
- Veränderung der Schlafsituation
- Die kindgerechte Schlafumgebung
- Kein Kind muss schlafen lernen!

Die Autorinnen

Caroline Bechmann ist Psychologin, Familienberaterin mit bindungs- und bedürfnisorientiertem Ansatz sowie ganzheitliche Schlafberaterin. Sie hat zwei Kinder und betreibt bei Instagram den Kanal „liebevoll.aufwachsen“. Dominique Reimer ist als bindungsorientierte Familienbegleiterin tätig und bietet bedürfnisorientierte Still- und Abstillberatungen sowie Schlaf- und Beikostberatungen an. Sie hat eine Tochter und betreibt bei Instagram den Kanal „geborgengebunden“.

