



DK Verlag (Hrsg.)

Eltern-Wissen. So lernt ihr Kind schlafen

Ruhige Nächte - entspannter Familienalltag

Auch Schlafen will gelernt sein. Diese Erfahrung machen frischgebackene Eltern spätestens dann, wenn Sie nachts aufstehen, um Ihr Kind zu trösten und erneut in den Schlaf zu wiegen. Doch wie findet mein Kind einen erholsamen Schlaf? Wie kann ich dafür sorgen, dass mein Baby nachts durchschläft? Und was tue ich, wenn mein Kind älter ist und nicht ins Bett will? Alle Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund ums Thema Schlaf liefert dieser kompetente Ratgeber, der in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift ELTERN entwickelt wurde.

Nach einem einleitenden Kapitel, das über die Bedeutung des Schlafs informiert, begleitet Sie das Buch Kapitel für Kapitel durch die ersten Monate und Jahre des Kindes. Hier finden Eltern kompetente Expertentipps, wie sie die Bedürfnisse ihres Kindes erkennen und ihm bei der Entwicklung eines eigenen Schlafrhythmus helfen können. Das Buch informiert außerdem über geeignete Beruhigungsstrategien, wie die richtige Schlafumgebung auszusehen hat, was bei Trennungsangst zu tun ist und welche Rituale das Kind optimal auf den Schlaf vorbereiten. Dieser Praxisratgeber zeigt, wie sich die Schlafgewohnheiten aller Familienmitglieder miteinander kombinieren lassen und somit ein entspannter Familienalltag gelingt.

Die Ratgeberreihe **DK ElternWissen** bündelt anschaulich und kompakt alles, was werdende und frischgebackene Eltern über Schwangerschaft, Geburt, Ernährung, Pflege und Entwicklung ihres Kindes wissen müssen. Die Seiten sind liebevoll gestaltet und mit vielen Farbfotografien versehen. Die kompetenten Expertentipps werden in kurzen Texten verständlich erklärt.

Judy Barratt ist seit mehr als 20 Jahren als Lektorin und Autorin tätig und hat sich in dieser Zeit auf die Themenbereiche Eltern und Baby spezialisiert. Sie ist Mitautorin des *Buchs Das erste Jahr. Unser Baby Tag für Tag*, das ebenfalls bei DK erschienen ist.



DK Verlag (Hrsg.)

Eltern-Wissen. So lernt ihr Kind schlafen

Ruhige Nächte - entspannter Familienalltag

ISBN 978-3-8310-2651-7
96 Seiten, 186 x 237 mm
ca. 100 farbige Abbildungen
€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.