

## Familienbegleitung Nina Basan

### Familienberatungen in Bremen und Online

Stillen • Schlafen • Beikost

Als zertifizierte BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin® biete ich Familien mit Babys oder kleinen Kindern meine Unterstützung in schwierigen Zeiten an.

### Stillen – ein natürlicher Start

Stillen ist weitaus mehr als nur Nahrung, es bedeutet auch Nähe, Geborgenheit und Bindung. Doch jede Stillbeziehung ist individuell und manchmal gibt es Herausforderungen.

Stillen soll für Mutter und Kind eine schöne Erfahrung sein. Ich begleite euch auf eurem Weg, egal ob ihr voll stillt, zufüttert oder abstillen möchtet.

#### **Mögliche Themen könnten sein:**

- Probleme beim richtigen Anlegen
- verschiedene Stillpositionen
- zu viel/zu wenig Milch
- Schmerzen beim Stillen
- u.v.m

### Kindlicher Schlaf – sanfte Wege zu entspannteren Nächten

Schläft euer Baby oder Kleinkind „schlecht“? Wacht es häufig auf? Das ist ganz normal! Kindlicher Schlaf unterscheidet sich stark von Erwachsenenschlaf und das Wissen darüber kann viel Druck nehmen. Gemeinsam finden wir Strategien und Lösungen, die für eure Familie funktionieren – ohne Druck und unrealistische Erwartungen.

(WICHTIG: Bei mir gibt es kein klassisches Schlaftraining mit stundenlangen Weinen, bei dem das Kind mit seinen Nöten alleine gelassen wird!)

#### **Mögliche Themen könnten sein:**

- sehr frühe/späte Schlafenszeiten
- häufiges Aufwachen und nächtliches Stillen
- Veränderung der Schlafumgebung oder Bezugsperson
- sichere Schlafumgebung und Co-Sleeping
- u.v.m.

### Beikost – entspannt und bindungsorientiert

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die erste Beikost? Was darf mein Baby essen? Wann soll ich dann noch stillen?

Der Beikoststart ist ein spannender Meilenstein – ich helfe euch, ihn entspannt und individuell zu gestalten. Auch darüber hinaus bin ich für euch da, wenn das Thema Beikost Fragen oder Probleme aufwirft.

#### **Mögliche Themen könnten sein:**

- der passende Zeitpunkt für den Start
- Sicherheit beim Essen
- passende Lebensmittel und ihre Zubereitung
- u.v.m.

### ? auf die Merkliste

**Ansprechperson:**

Nina Basan

**Telefon:**

0176 22781108

**E-Mail-Adresse:**

[kontakt@nina-basan.de](mailto:kontakt@nina-basan.de)

**Internetadresse:**

[www.nina-basan.de](http://www.nina-basan.de)