

GESUNDER BABYSCHLAF

OPTIMALE SCHLAFUMGEBUNG



Sicheres Babybett

- ✓ Schlafsack statt Decke
- ✓ Kein Spielzeug oder Schnullerketten im Bett
- ✓ Kein Kissen, Nestchen, Betthimmel und Co.
- ✓ Luftdurchlässige, mittelharte Matratze
- ✓ Baby in Rücken- oder Seitenlage

Sicheres Schlafzimmer

- ✓ Abgedunkeltes, ruhiges Zimmer
- ✓ Gut gelüftet, Temperatur zwischen 16 und 18°C
- ✓ Kein Zigarettenrauch
- ✓ Haustiere fernhalten
- ✓ Sichere Platzierung von elektrischen Geräten
- ✓ Abstand vom Bett zum Fenster

GESUNDER SCHLAF UND SCHLAFPROBLEME

Ausreichender Schlaf ist wichtig

- ▶ Kinder wachsen im Schlaf
- ▶ Schlafen macht schlau
- ▶ Schlafen stärkt die Abwehrkräfte

Schlafprobleme und Ursachen

- ▶ Vorübergehende Schlafbeeinträchtigung in bestimmten Entwicklungsphasen
- ▶ Schlafprobleme durch körperliche Ursachen wie Schmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Probleme mit der Atmung oder körperliche Fehlstellungen
- ▶ Verhaltensbedingte Schlafprobleme durch ungünstige Einschlafgewohnheiten



UNTERSTÜTZUNG EINES GUTEN SCHLAFS



Schlafförderndes Verhalten am Tag

- ✓ Fester Tagesrhythmus
- ✓ Zuwendung, Geborgenheit und Sicherheit
- ✓ Ausreichend Bewegung an der frischen Luft
- ✓ Altersgerechte Erfahrungen und Beschäftigungen
- ✓ Kein Zwang zum Mittagsschlaf, wenn das Kind mittags nicht mehr müde ist

Einschlafrituale

- ✓ Wiederholung des gleichen Ablaufs zur Entspannung, jeden Abend vor dem Schlafengehen
- ✓ Einschlafritual an den Entwicklungsstand des Kindes anpassen
- ✓ Einschlafhilfen wie Kuscheltiere (ab 12 Monaten)
- ✓ Ein Schnuller kann Schwierigkeiten bereiten, wenn das Kind ohne nicht (wieder) einschlafen kann

Tante Astrid

Babymassage und Kurse

Aachener Strasse 48
50674 Köln
Telefon: 0221 222 00 210
E-Mail: kurse@tante-astrid.de
Internet: www.tante-astrid.de

Hebammenpraxis geborgen geboren

Beratung und Kursangebote für Babymassagen
Anna Buchholtz, Miriam Wirtz

Karolingerring 3
50678 Köln
Telefon: 0221 16996711
E-Mail: praxis.geborgen.geboren@gmail.de
Internet: www.hebammenpraxis-geborgengeboren.de

Eltern-Kind-Praxis-Köln

Eva Margarete Fieback
Basic Bonding, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Scheidweilerstr. 75
50933 Köln
Telefon: 0178 58 36 458
E-Mail: eeh@eltern-kind-praxis-koeln.de
Internet: www.eltern-kind-praxis-koeln.de

Milo

Eltern-Coach & Baby-Coach - Jennifer Günther

Landgrafenstr. 31-35
50931 Köln-Lindenthal
Telefon: 0176 92153422
E-Mail: info@milo-babykurse.de
Internet: milo-koeln.de

Britta Brambach

Heilpraktikerin und Baby-Osteopathie

Engeldorfer Weg 3
50997 Köln
Telefon: 02232 502975
E-Mail: info@kinder-osteopathie.com
Internet: www.kinder-osteopathie.koeln

INCOHO Institut für Körperpsychotherapie

Hilfe für Eltern mit Schreibabys und Schlafstörungen
Danja Tripler und Annette Gaymann

Neuenhöferallee 125
50935 Köln
Telefon: 0221 - 94 38 228
E-Mail: kontakt@incoho.de
Internet: www.incoho.de

Eszter Theuringer

Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie

Peter-Michels-Str. 13
50827 Köln
Telefon: 0221 98119939
Email: kontakt@praxis-theuringer.de
Internet: www.praxis-theuringer.de

Renate Kellendonk

Schreibambulanz, Krisenbegleitung, Babymassage

Schwerinstr. 13
50733 Köln
Tel.: 0221 732 96 90
E-Mail: info@renate-kellendonk.de
Internet: www.schreibbabyambulanz-koeln.com

Kathleen Grüter

Beratung bei Kleinkindern und Babys mit Ein- und Durchschlafproblemen

Tacitusstr. 13
50968 Köln
Telefon: 0221 6803133
E-Mail: kontakt@praxis-grueter.de
Internet: www.praxis-grueter.de

Kerstin Magens

Behandlung und Unterstützung von Kindern und ihrer Familie

Postfach 300327
50773 Köln
Telefon: 0221 96674616
E-Mail: info@ergomagens.de
Internet: www.ergomagens.de