

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

BERATUNGSSTELLEN ZUM THEMA „GESUNDER BABYSCHLAF“

FÜR BERLIN

Paula Diederichs

Krisenbegleitung für Schwangerschaft,
Geburt, Baby- und Kleinkindzeit

Peschkestr. 14 / GH Erdgeschoss rechts
12161 Berlin
Telefon: 030 436 69 044
E-Mail: info@pauladiederichs.de
Internet: www.pauladiederichs.de

Familienberatungsstelle „Familienzelt“

Psychosoziale Beratung für Schwangere und Eltern für Geburt
und die ersten Lebensjahre

Schönfließer Str. 17
10439 Berlin
Telefon: 030 322 30 71
E-Mail: info@familienzelt-berlin.de
Internet: www.familienzelt-berlin.de

Ruth Priese

Sprechstunde für Eltern mit unruhigen Babys
Mo und Fr in den Räumen der »Familienbildung« des HVD

Hönowe Straße 67
12623 Berlin-Mahlsdorf
Telefon: 030 6574230
E-Mail: ruthpriese@gmx.de
Internet: www.ruthpriese.de

Hebamme Regina Roser-Schwanke

Hilfe für Schreibabys

Mozartstr. 14a
14513 Berlin-Teltow
Telefon: 030 682 74 77
E-Mail: hebammeregina@web.de
Internet: www.hebamme-regina.de

Dipl.-Psych. Sabine Paula Schulz

Psychologische Praxis für Systemische Psychotherapie &
Eltern-Säugling-Kleinkind-Beratung

Telefon: 030 82 07 61 24
E-Mail: info@therapie-schulz-berlin.de
Internet: www.therapie-schulz-berlin.de

Rückhalt e. V.

Unterstützung für werdende Eltern und junge Familien in
Krisensituationen

Kreuzberger Stadtteilzentrum
Lausitzer Str. 8
10997 Berlin
Telefon: 030 61 62 99 82
E-Mail: anjahable@t-online.de / Internet: www.anja-hable.de

Cosy Eleven Naturheilpraxis Berührungspunkte

Schlafcoaching für Eltern und Babys - Julia Beroleit

Christinenstr. 27
10119 Berlin
Telefon: 01577 3753971
E-Mail: salut@cosy-eleven.de
Internet: www.cosy-eleven.de

Sabine Lesch-Kaiser

Familienberatung und Schmetterlingsmassage

Friedhofstraße 2
13053 Berlin
Telefon: 030 93 22
E-Mail: slesch@fuer-familien.de
Internet: www.familien-und-leben.de

Gabi Onnebrink

Heilpraktikerin, Emotionelle Erste Hilfe

Berliner Str. 139
13467 Berlin
Telefon: 03303 503772
E-Mail: gabi@onnebrink.org
Internet: www.schreiambulanz-berlin.com

Gudrun Grohmann

Offene Beratung zum Alltag mit dem Baby, bei Erschöpfung und
Überforderung

Familien- und Nachbarschaftstreffpunkt
Viktoriastr. 13 - 18
12105 Berlin
Offene Sprechstunde: Mi 12:00 - 13:00
Telefon: 75 50 31 75