

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 „BABYSCHLAF“

FÜR FRANKFURT AM MAIN

Sozialpädiatrisches Zentrum Frankfurt Mitte

Hilfe für Säuglinge mit anhaltenden Schreiphasen & Schlafstörungen

Theobald-Christ-Straße 16
60316 Frankfurt am Main
Telefon: 069 943 40 95-0
E-Mail: spz@vae-ev.de
Internet: www.spz-frankfurt.de

Anna-Freud-Institut Frankfurt e.V.

Babyambulanz – Unterstützung in der frühen Kindheit

Myliusstraße 20
60323 Frankfurt
Telefon: 069 72 14 45
E-Mail: Sekretariat@anna-freud-institut.de
Internet: www.anna-freud-institut.de

PerBabyMobile

Bewegungszentrum für Babys und Kleinkinder
Schreibaby- und Schlafberatung

Willemerstraße 29
60594 Frankfurt am Main
Telefon: 0173 310 130 2
E-Mail: info@perbabymobile.de
Internet: www.perbabymobile.de

MainBaby

Osteopathie Kinderphysiotherapie Naturheilkunde

Jahnstraße 15
60318 Frankfurt am Main
Telefon: 069 91 50 10 09
E-Mail: info@mainbaby-ffm.com
Internet: www.mainbaby-ffm.com

Praxis für Osteopathie

Osteopathie für Säuglinge mit Schlafstörungen

Offenbacher Landstraße 385
60599 Frankfurt am Main
Telefon: 069 65008990
E-Mail: praxis@osteopathie-in-frankfurt.de
Internet: www.osteopathie-in-frankfurt.de

Dipl.-Päd. Ilka-Maria Thurmman

Psychologische Begleitung von Frühgeborenen und ihren Eltern, Baby Bonding, Beratung und Unterstützung

Haingasse 11, EG
61348 Bad Homburg bei Frankfurt
Telefon: 06172 17 70 679
E-Mail: mail@praxis-thurmann.de
Internet: www.praxis-thurmann.de

Hebamme Ilka Herzog

Schlafcoaching für Säuglinge

65934 Frankfurt
Telefon: 0178 614 12 53
E-Mail: ilkaherzog@gmx.net
Internet: www.hebamme-ilka.de

Babysprechstunde im Familien-Info-Café

Für Mütter mit Babys und Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren

Haus der Volksarbeit e. V. / Zentrum Familie / Ursula Stöhr
Eschenheimer Anlage 21
60318 Frankfurt am Main
Telefon: 0171 3062275
E-Mail: u.stoehr@hdv-ffm.de

Heidi Roth

Praxis für Eltern und Kind

Bismarckstraße 27
63065 Offenbach am Main
Telefon: 069 78 75 28
E-Mail: kontakt@elternhalt.de
Internet: www.beratungszentrum-frankfurt.de

Familientreffpunkt Wonnepoppen

Stillberatung, Kurse und Workshops - Birgit Arnold

Mittbachweg 2
63607 Wächtersbach
Telefon: 06054 909 08 05
E-Mail: birgit@familientreffpunkt-wonnepoppen.de
Internet: www.familientreffpunkt-wonnepoppen.de