

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

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