

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 HAMBURG

SchreiBabyAmbulanz Frühe Hilfe e.V.

Claudia Behncke, Daniela Grunz, Monika Wiborny

Weizenkamp 16 A
22081 Hamburg
Telefon: 040 45 9248
Internet: www.schreibabyambulanz-hamburg.de

Von Anfang an e.V.

Beratungsstellen für Eltern mit Kleinkindern

Dorotheenstraße 103
22301 Hamburg
Telefon: 040 27 88 08 86
E-Mail: info@vonanfang.de
Internet: www.vonanfang.eu

Elternschule Eimsbüttel

Beate Schröder

Doormannsweg 12
20259 Hamburg
Telefon: 040 42801 3775
E-Mail: elternschule-eimsbuettel@eimsbuettel.hamburg.de
Internet: www.elternschule-eimsbuettel.de

Janet Reitenbach

Praxis für Kindesentwicklung, Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen

Telefon: 0157 517 085 59
E-Mail: info@pkezwernase.de
Internet: www.pkezwernase.de

Elternschule Steilshoop

Frühe Hilfe, Beratung und Babymassage

Edwin-Scharff-Ring 56
22309 Hamburg
Telefon: 040 637024980
Internet: www.elternschule-steilshoop.de

GlücksBaby

Melanie Brandstrup - Babymassage, Kurse und Beratung

Beim Farenland 61
22159 Hamburg
Telefon: 040 64 23 08 05
E-Mail: info@gluecksbaby-hamburg.de
Internet: www.gluecksbaby-hamburg.de

Geburtshaus Hamburg

Beratung, Betreuung und Kurse für die Zeit nach der Geburt

Am Felde 2
22765 Hamburg
Tel: 040 390 78 63
E-Mail: geschaefsstelle@geburtshaus-hamburg.de
Internet: www.geburtshaus-hamburg.de

Werner Otto Institut gGmbH

Behandlung von Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen

Bodelschwinghstr. 23
22337 Hamburg
Telefon: 040 50 77 02
E-Mail: spz@werner-otto-institut.de
Internet: www.werner-otto-institut.de

Jennifer Buri

Basic Bonding, Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe

Clemens-Schultz-Str. 50
20259 Hamburg
Telefon: 017-623-743867
E-Mail: kontakt@basicbonding.de
Internet: www.basicbonding.de

Körpertherapie Hamburg

Schreibabyambulanz

Neuer Pferdemarkt 25
20359 Hamburg
Telefon: 040 431 88 476
E-Mail: info@koerpertherapie-hamburg.de
Internet: www.koerpertherapie-hamburg.de