

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 MÜNCHEN

Haus der Familie

Beratung und Kursangebote für Eltern und Babys

Schraudolphstr. 1
80799 München
Telefon: 089 2881310
E-Mail: info@hausderfamilie.de
Internet: www.hausderfamilie.de

Praxis Gern

Praxis u.a. für Kinder- und Baby-Osteopathie

Gerner Str. 7
80638 München
Telefon: 089 143 25 170
Email: info@therapie-gern.de
Internet: www.therapie-gern.de

Münchener Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse e.V.

Beratungsstelle Säuglinge, Kleinkinder und deren Eltern

Rosenheimerstraße 1
81667 München
Telefon: 089 44 14 15 55
E-Mail: beratung@psychoanalyse-map.de
Internet: www.psychoanalyse-map.de

Physiotherapiepraxis und Naturheilpraxis Kidler19

Basic Bonding, Kursangebote, Babyschlafberatung

Kidlerstraße 19
81371 München
Telefon: 089 74790793
E-Mail: physio@kidler19.de
Internet: www.kidler19.de

Dr. med. Caroline Klann

Schreikinder – Säuglingsosteopathie

Theatinerstraße 33
80333 München
Telefon: 089 54 04 77 07
E-Mail: praxis@osteopathie-tcm-klann.de
Internet: www.osteopathie-tcm-klann.de

Beratungsstelle für natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Babyschlaf und Schreibaby-Beratung
Susanne Großkopf

Telefon: 550678-15
Häberlstr. 17
80337 München
E-Mail: elternberatung@haeberlstrasse-17.de
Internet: www.haeberlstrasse-17.de

Mein Schützling

Zentrum für bindungs- und achtsamkeitsorientiertes Leben

Leopoldstr. 19
80802 München
Telefon: 089 55 26 37 34
Email: info@mein-schuetzling.de
Internet: www.mein-schuetzling.com

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Entwicklungspsychologische Beratung

Dachauer Straße 48
80335 München
Telefon: 089 55 98 10
E-Mail: schwangerenberatung@skf-muenchen.de
Internet: www2.skf-muenchen.de/schwangerenberatung/entwicklungspsychologische-beratung.html

SOS-Babybetreuung

Beratung und Hilfe in Krisensituationen
Helga Sulzberger-Ashai

Georg-Gradel-Weg 24
81245 München
Telefon: 089 8340621
E-Mail: helga.sulzberger@gmx.de
Internet: www.sos-babybetreuung.de

GimaCare

Wellness, Babymassage, Schlafberatung
Regina Watermeier

Eschenbachstr. 6
81549 München
Telefon: 0172 5613030
E-Mail: kontakt@gimacare.com
Internet: www.gimacare.com