



## Sprechstunde zum Thema Schlaf bei Babys & Kleinkindern

Jeden 1. Samstag im Monat von 9.30 bis 11.00 Uhr

mit dem Schlafcoach Frau Voigt-Ostrowsky

Nächster Termin am 05.06.21

Jetzt im Familienzentrum Neustadt unter 04561/5248183 anmelden!

Schlaf ist ein elementares Bedürfnis für Babys und Eltern. Warum tun sich kleine Menschen oft so schwer in den Schlaf zu finden? Was fehlt ihnen, um entspannt einschlummern und erholt wieder aufwachen zu können?



**Die Sprechstunde** soll interessierten Eltern die Möglichkeit geben sich darüber zu informieren,

- was sie von ihrem Kind in puncto Schlaf erwarten dürfen.
- was ihrem Kind helfen kann entspannt einschlafen zu können
- und wie sie ihr Baby / Kinder auf dem Weg schlafen zu lernen, begleiten können.

Eltern können Fragen zu ihrer häuslichen Schlafsituation / Problemen mit dem Schlafen legen des Kindes, Schlaf - Wachrhythmus u. a. stellen.

Frau Voigt-Ostrowsky gibt erschöpften Eltern Tipps und Anregungen zu schlaffördernden Abläufen und beantwortet Fragen zu der persönlichen Schlafsituation.

Die Schlafsprechstunde kann kein individuelles, mit hohem zeitlichen Aufwand verbundenes Schlafcoaching ersetzen.

