

# Workshop 1

## „Gute Nacht- gesunder Schlaf für Baby und Mama“

Eltern werden ist wohl die schönste und zugleich anspruchvollste Aufgabe eines Menschen. Neben den ganzen Themen wie Geburt, Babypflege, Haushalt, Partnerschaft usw. erhält die wohl verdiente Auszeit und das Schlafen der ganzen Familie kaum Aufmerksamkeit. Dabei haben Schlafprobleme und -defizite erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Um dies zu vermeiden, können Eltern präventiv das Schlafverhalten des Babys gut beeinflussen und von der gewonnenen Zeit für sich selber profitieren.

### Die Details hierfür lernen Sie in diesem Workshop



- Schlafmangel und dessen Folgen
- Sichere Schlafumgebung für Babys
- Prävention „Plötzlicher Kindstod“
- Wann und wie kann ich das Schlafverhalten beeinflussen?
- Abendroutine, Einschlafrituale
- Einschlafhilfen nutzen, oder lieber nicht? (wie z.B. Schnuller, Stillen, Tragen)
- Durchschlafen, geht das?
- Schlafbiologie, wie viel Schlaf brauchen Babys,
- Schlafdruck, wann sollte sich Mama eine Pause gönnen
- Schlafprobleme

Ich freue mich auf alle Mamas und auch Papas, die sich für das Thema Schlafen interessieren.

**Achtung:** Sollten sich bereits erhebliche Schlafprobleme entwickelt haben (wie z.B. stündliches Aufwachen in der Nacht), können wir das nicht im Rahmen des Workshops besprechen. Hierfür können Sie mich gern für ein individuelles Schlafcoaching kontaktieren.

**Zielgruppe:** werdende Eltern sowie Eltern von Kindern im Alter von 0- 3 Monaten

**Termin:** 29.11.2018, 15:30 Uhr

**Ort:** Frauen- und Familienzentrum Arnstadt

**Dauer:** ca. 2h (1,5h Vortrag und 0,5h für persönliche Fragen)

**Kosten:** 17,- Euro

**Teilnehmerzahl:** max. 8 Teilnehmer

Herzlichst

Silvana Malter

Zertifizierter Schlafcoach für Säuglinge und Kleinkinder

Schlafcoaching-suhl@web.de

0151-58128161