



Kurs-Nr.: **PGK-030-2023**  
Kursdauer: 2 Stunden 15 Minuten

Kursleitung: Dorén Schlünz

Veranstaltungsort:  
Kinderlotse gGmbH  
Osterfeldstr. 12-14  
22529 Hamburg

Kontakt: [kurs@kinderlotse.org](mailto:kurs@kinderlotse.org)

## **Schlafen, Ruhen und Beruhigen - Die Wichtigkeit der Alltagsgestaltung zur Förderung der Entwicklung und Stabilität in der Familie**

Babys schlafen anders als Erwachsene und haben einen anderen Bedarf. Kann ich mein Frühgeborenes/ (chronisch) krankes Kind in seiner Schlafentwicklung unterstützen? Wie kann ich vorgehen, um Übermüdung, Überreizung und Stress beim Ein- und Weiterschlafen zu vermeiden? In seinen Wachphasen ist mein Kind schnell wieder gereizt und müde. Die Wachphasen können kaum zum Entdecken und Lernen genutzt werden. Was kann ich für mich und meine Schlafhygiene machen?

### **Dieser inhaltliche Schwerpunkt erwartet Sie heute:**

- Babyschlaf und dessen Veränderungen in den ersten Lebensjahren verstehen.
- Auswirkung von Entwicklung, Krankheit, Infekten und Zahnen auf den Schlaf.
- Kindliche Signale verstehen und individuelle Bedürfnisse meines Kindes unterstützen.
- Warum ein Tag-Nachtrhythmus und Rituale von Anfang an zur Entlastung aller Familienmitglieder von großer Bedeutung sind.

**Zielgruppe:** Eltern sowie Angehörige, die die Pflege eines Kind mit erhöhten gesundheitlichen Bedürfnissen übernehmen.

**Für welches Alter?** ab Säuglingsalter

**Maximale Teilnehmerzahl:** bis 4 Erwachsene

### **Was sollen Sie aus dem Kurs mitnehmen:**

- Das Schlafverhalten meines Kindes verstehen und uns einen Rahmen schaffen, in dem auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden kann.
- Wie sich Schlafmangel auswirkt.
- Wo Sie professionelle Hilfe und Unterstützung bekommen.

**Kosten pro Teilnahme:** Der Kurs ist für Angehörige mit kranken, chronisch kranken Kindern kostenfrei. Die Teilnahmegebühr übernimmt die Pflegekasse der AOK Rheinland/ Hamburg.