



# Kursinhalte

## **Babyschlaf**

**24 Lektionen à 5-15 Minuten**

### **Modul 1: Babyschlaf verstehen**

- Lektion 1: Das Hauptproblem mit Babyschlaf
- Lektion 2: Was dürfen wir von unserem Baby erwarten?
- Lektion 3: Schlafphysiologie für Eltern

### **Modul 2: Babyschlaf und Bindungsbeziehung**

- Lektion 1: Angst vor Abhängigkeit
- Lektion 2: Leuchtturm in der Nacht
- Lektion 3: Rhythmen und Routinen

### **Modul 3: Mehr Schlaf für Eltern!**

- Lektion 1: Ammenschlaf
- Lektion 2: Was Schlafenmangel mit Eltern macht
- Lektion 3: Mehr Schlaf für Eltern
- Lektion 4: Schlaflernprogramme - was bringen sie?

### **Modul 4: Wenn das Baby nachts Hunger hat**

- Lektion 1: Warum es normal ist, dass das Baby nachts gerne trinkt
- Lektion 2: Babys abfüllen, damit sie länger schlafen?

### **Modul 5: Wo schläft das Baby am besten?**

- Lektion 1: Die aktuellen Empfehlungen zum gesunden Babyschlaf
- Lektion 2: Co-Sleeping
- Lektion 3: Familienbett



# Kursinhalte

## **Babyschlaf**

### **Modul 6: Raus aus dem Elternzimmer**

Lektion 1: Eine eigene Steinzeithöhle für das Steinzeitbaby?

Lektion 2: Babybedürfnisse vs. Elternbedürfnisse

Lektion 3: Umgang mit Kritik von Außenstehenden

### **Modul 7: Medizinwissen zum Thema Babyschlaf**

Lektion 1: Der plötzliche Kindstod

Lektion 2: Babyschlaf auf Reisen

Lektion 4: Medizinische Ursachen für schlechten Babyschlaf - Teil 1

Lektion 5: Medizinische Ursachen für schlechten Babyschlaf - Teil 2

Lektion 6: Medizinische Ursachen für schlechten Babyschlaf - Teil 3

### **Kostenloses Bonus-PDF zum Download:**

Wenn Eltern Angst haben, von den Vorgaben abzuweichen