

## Ansprechperson

Ich möchte Sie als Babyschlafberaterin fachlich kompetent, individuell und auf Ihre aktuelle Situation abgestimmt beraten.

Ich erkläre Ihnen die Bedürfnisse Ihres Babys, in welcher Entwicklungsphase sich das Baby befindet und was es gerade von Ihnen braucht.

Melden Sie sich gerne bei mir:



**Kathrin Weber-Schönstein**

Familienhebamme und  
Babyschlafberaterin

Mobil: 0151 12069607  
kathrin.weber-schoenstein@obk.de

## Koordinationsstelle Frühe Hilfen



OBERBERGISCHER KREIS  
**DER LANDRAT**

KREISJUGENDAMT

**Oberbergischer Kreis  
Der Landrat  
Kreisjugendamt**

- Frühe Hilfen -  
Am Wiedenhof 5  
51643 Gummersbach

Telefon: 02261 88-5143  
E-Mail: [fruehe-hilfen@obk.de](mailto:fruehe-hilfen@obk.de)  
Internet: [www.obk.de/familienhebammen](http://www.obk.de/familienhebammen)



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Frühe Hilfen Schlafberatung

Ein Angebot  
für Eltern



51\_F\_231221-1-babyschlafcoach, Titefoto: © Tomášková - stock.adobe.com, Portraiffoto: © OBK

**Das Kreisjugendamt des Oberbergischen Kreises ist  
zuständig für die folgenden Kommunen:**

Bergneustadt, Engelskirchen, Hückeswagen, Lindlar,  
Marienheide, Morsbach, Nümbrecht, Reichshof und  
Waldbröl.



OBERBERGISCHER KREIS  
**DER LANDRAT**

KREISJUGENDAMT

# Schlafberatung

Und, wie schläft Euer Baby? - Wer hat diese Frage noch nicht gehört?

Schlafen ist für viele Eltern eines der beherrschenden Themen im ersten Lebensjahr.

- Bekommt das Baby genug Schlaf?
- Wieviel (oder wenig) Schlaf ist normal?
- Warum scheint es müde zu sein, schläft aber nicht ein?
- Warum weint es?
- Wie können wir dem Baby helfen in den Schlaf zu finden?
- Was können wir tun, damit das Baby gut und erholsam schlafen kann?
- Welche Methode ist sinnvoll um dem Baby in den Schlaf zu helfen?

Jede Familie bekommt eine Vielzahl von Tipps und Ratschlägen von Familie, Freunden, Nachbarn....

Aber helfen diese?

Erhalten Sie eine auf Sie zugeschnittene Beratung mit für Sie geeigneten Tipps von einer qualifizierten Hebamme und Schlafberaterin.



# An wen richtet sich das Angebot?

Das Angebot richtet sich an alle Mütter und Väter, die Fragen zum Thema Schlafen haben und Unterstützung suchen.

Die Schlafberatung kann im gesamten ersten Lebensjahr in Anspruch genommen werden.

Sie ist für die Eltern kostenlos und unbürokratisch. Familienhebammen und Babyschlafberater/innen unterliegen im Rahmen des Datenschutzes der Schweigepflicht.



# Wie verläuft eine Schlafberatung?

Zunächst erfragt die Babyschlafberaterin in einem telefonischen Termin die aktuelle Situation, um sich ein Bild zu machen.

Sie erhalten ggf. vorab ein Schlafprotokoll, welches Sie über einen bestimmten Zeitraum führen sollen und der Babyschlafberaterin vor dem Beratungsgespräch zur Verfügung stellen.

Danach erklärt die Babyschlafberaterin in einem persönlichen Gespräch auf Basis bindungsorientierter entwicklungspsychologischer Aspekte das Verhalten des Babys und gibt Tipps, die zu einer entspannteren Schlafsituation führen können.

Ungefähr eine Woche nach der persönlichen Beratung wird in einem persönlichen Telefonat besprochen, ob und wie sich die Schlafsituation verändert hat.

Sollte weiterer Beratungsbedarf bestehen, können nach Bedarf neue Termine vereinbart werden.

