

# Kinderschlaf

## Online-Sprechstunde

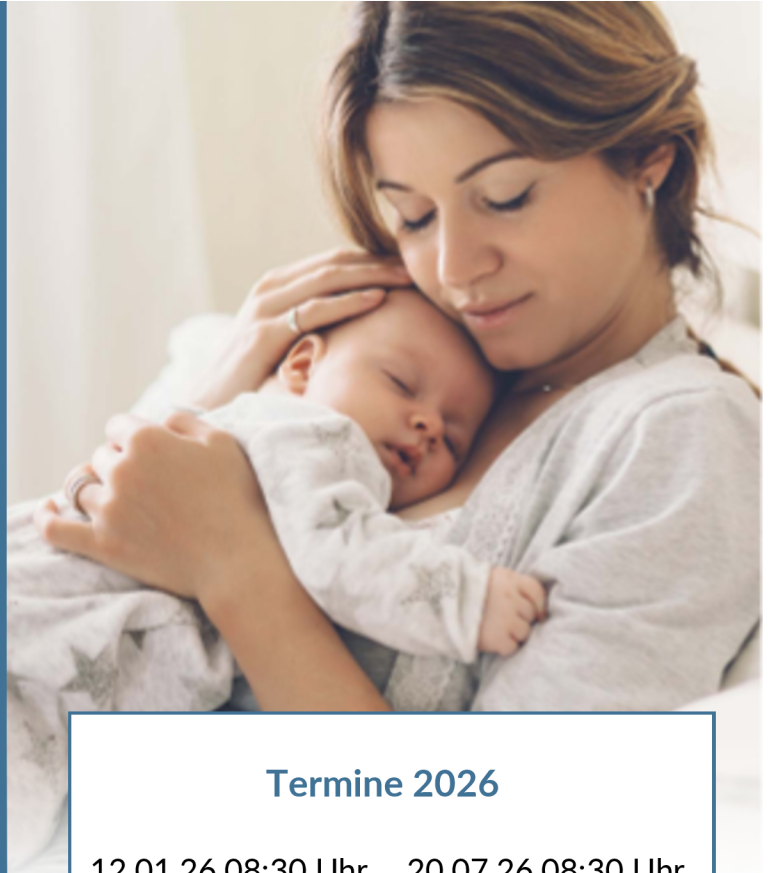
Natalie Elbert, ganzheitliche und bindungsorientierte Schlafberaterin  
**kostenfrei, für Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr**

Kaum ein Thema beschäftigt Eltern so sehr, wie der Schlaf ihrer Babys und Kleinkinder. Für die meisten Eltern stellt dieser eine große Herausforderung dar und führt häufig zu Unsicherheit und Erschöpfung.

Zur Online-Sprechstunde „Kinderschlaf“ können Sie als (werdende) Eltern Ihre Fragen mitbringen. Sie erhalten fachliche Impulse und Vorschläge wie Sie die Tipps umsetzen können.

### Themen

- Einschlafen und Einschlafbegleitung
- Durchschlafen
- Kindliche Schlafentwicklung
- Bedürfnisorientiertes Abstillen
- Veränderung von Schlafgewohnheiten
- Schlafrhythmus und Schlafbedarf
- Einschlafschwierigkeiten
- Kurze Tagschläfchen
- Verbesserung der Schlafqualität
- Gründe für häufiges Aufwachen
- Schlafsituation mit mehreren Kindern
- Gute und sichere Schlafumgebung
- Einbeziehung des Vaters/Bezugsperson
- Schlafen in der Fremdbetreuung



### Termine 2026

12.01.26 08:30 Uhr	20.07.26 08:30 Uhr
08.02.26 09:00 Uhr	15.08.26 09:00 Uhr
26.02.26 09:00 Uhr	07.09.26 08:30 Uhr
16.03.26 09:00 Uhr	26.09.26 09:00 Uhr
13.04.26 08:30 Uhr	12.10.26 08:30 Uhr
09.05.26 09:00 Uhr	07.11.26 09:00 Uhr
08.06.26 08:30 Uhr	23.11.26 08:30 Uhr
04.07.26 09:00 Uhr	19.12.26 09:00 Uhr

**Dauer: jeweils 1,5h**

Anmeldung mit dem Stichwort „Online-Sprechstunde“  
und Ihrem Thema unter:  
[info@bindungsherz-familienbegleitung.de](mailto:info@bindungsherz-familienbegleitung.de)  
(Bitte Namen angeben. Sie erhalten eine Bestätigungsmail.)