

Ein Angebot von KoKi – Frühe Hilfen im Landkreis Kelheim für werdende Eltern und Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis zum 3. Geburtstag, die im Landkreis Kelheim wohnen.

Mit dem **Webinar**

„Kinderschlaf verstehen“

möchten wir Eltern zum häufig präsenten Thema Kinderschlaf informieren, stärken und auftretende Fragen klären.

Zu den Inhalten

- Die Schlafentwicklung von Babys- und Kleinkindern
- Kulturelle Aspekte des Kinderschlafes
- Schlafrhythmus und Schlafbedarf
- Die ideale Schlafumgebung
- Co-Sleeping und Bedsharing
- Faktoren für eine gute Schlafqualität
- Einschlafen und Einschlafbegleitung
- Durchschlafen
- Schlaftrainings und ihre Folgen
- Stillen/Flasche geben in der Nacht
- Kindliche Schlafstörungen

gibt Frau Natalie Elbert, Sozialpädagogin & Schlafcoach, ganz praktische Tipps und findet gemeinsam mit Ihnen Antworten auf Fragen und Sorgen. Eltern können selbstverständlich auch gemeinsam teilnehmen.

Das Webinar wird gefördert aus Mitteln der „Bundesstiftung Frühe Hilfen“ und kann so **kostenlos** angeboten werden.

Das Webinar beginnt immer um 10.30 Uhr und dauert ca. 2-3 Stunden.

Termine 2025: 11.1., 8.3., 17.5., 12.7., 13.9., 15.11.

Sie möchten mehr erfahren oder sich anmelden?

Kontaktieren Sie KoKi im Landkreis Kelheim:

Telefon 09441 207-5348 oder **koki@landkreis-kelheim.de**
www.landkreis-kelheim.de/koki