

Beratung zum Thema Schlafen

Durch (Einschlaf-)Rituale werden Ereignisse vorhersehbar. Sie vermitteln Geborgenheit und Sicherheit. Dies gilt sowohl für Säuglinge und Kleinkinder als auch für Schulkinder. Geborgenheit und Sicherheit sind für ein entspanntes Einschlafen wichtig.

- Einschlafrituale bereiten das Kind auf das Einschlafen vor. Sie sind von Einschlafhilfen, welche das Kind in den Schlaf begleiten, zu unterscheiden.
- Der Schlafbedarf unter gleichaltrigen Säuglingen und Kleinkindern ist sehr unterschiedlich. Es gibt keine Regel, wie viel Schlaf ein Kind in einem bestimmten Alter benötigt.
- Ein Kind kann nur so viel schlafen wie es seinem Schlafbedarf entspricht.
- Durchschlafen ist ein wichtiger Meilenstein in der kindlichen Entwicklung und wird im wesentlichen vom Reifungsprozess der inneren Uhr bestimmt.
- Wie in allen Entwicklungsbereichen besteht auch beim Schlafverhalten eine grosse Vielfalt.
- Schlafstörungen sind im Kindesalter weit verbreitet.

Persönliche Gespräche mit Ihrer Mütter- und Väterberaterin stärken Sie in Ihrer Rolle als Eltern und Bezugspersonen. Sie unterstützt Sie in Ihrer Entscheidungsfindung und bietet Ihnen eine kompetente und einfühlsame Begleitung, welche auf die Bedürfnisse der Eltern und des Kindes ausgerichtet ist. Wir unterstützen Sie auch darin, einen Umgang mit unabänderlichen Situationen zu finden.

Wir bieten Unterstützung

- zur Einführung eines regelmässigen Schlaf-Wachrhythmus
- zur Anpassung an den individuellen Schlafbedarf und an das selbstständige Einschlafen
- den Schlafbedarf und die Eigenheiten ihres Kindes zu erfassen und die «Bettzeit» dementsprechend anzupassen
- die individuellen Einschlafrituale und Einschlafhilfen für ihr Kind zu finden.

Unser Angebot

Wir begleiten Sie mit Ihrem Kind auf Ihrem individuellen Weg, angepasst an die Bedürfnisse Ihres Kindes. Ihnen stehen Beratungsangebote per Telefon, E-Mail, Hausbesuche, Beratungen mit und ohne Voranmeldung zur Verfügung.

Unsere Vorgehensweise

Ein Erstgespräch dient der Klärung Ihrer Anliegen und Ziele. Wir unterstehen der Schweigepflicht. Die Beratungen sind für Sie kostenlos.

Wir freuen uns, Sie begleiten und beraten zu dürfen.

Mütter- und Väterberatung

Hauptsitz:

Perspektive Thurgau
Schützenstrasse 15
Postfach 297
8570 Weinfelden
T 071 626 02 02
info@perspektive-tg.ch
www.perspektive-tg.ch
www.muetterberatung-tg.ch
www.vaeterberatung-tg.ch

Weitere Standorte:

- Kapellgasse 8
9320 Arbon
- Basadingerstrasse 12
8253 Diessenhofen
- Oberstadtstrasse 5
8500 Frauenfeld
- Rheinstrasse 8
8280 Kreuzlingen
- Frauenfelderstrasse 18
9542 Münchwilen
- Bankstrasse 4
8590 Romanshorn
- Felsenstrasse 5
8570 Weinfelden