

Beratung zum Thema Schlafen

Es ist normal, dass die Kinder einen anderen Schlaf haben als wir Erwachsenen. Gerade deshalb fordert das Schlafverhalten von Säuglingen und Kleinkindern viele Eltern heraus und kann verunsichern.

- Wie in allen Entwicklungsbereichen besteht auch beim Schlafverhalten eine grosse Vielfalt.
- 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.
- Geborgenheit und Sicherheit sind für ein entspanntes Einschlafen wichtig.
- Einschlafrituale bereiten das Kind auf das Einschlafen vor.
- Durchschlafen ist ein wichtiger Meilenstein in der kindlichen Entwicklung und wird im Wesentlichen vom Reifungsprozess der inneren Uhr bestimmt.

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

- um gemeinsam mit Ihnen die Bedürfnisse der ganzen Familie zu erfassen und zu verstehen
- den individuellen Schlafbedarf und die Eigenheiten ihres Kindes zu erfassen
- die individuellen Einschlafrituale und Einschlafhilfen für ihre Familie 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:

Hamelstrasse 3
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