

Du möchtest dich gern beraten lassen?

In einem kostenlosen und unverbindlichen Telefonat sprechen wir über eure aktuelle Situation. Ich stelle dir Fragen zur Schlafsituation und möchte gern erfahren, was du vielleicht schon unternommen hast, um diese zu verändern. Du erhältst Informationen zum finanziellen Rahmen und was dich in der weiteren Zusammenarbeit mit mir erwartet.

Ich freue mich dich Kennenzulernen!

Telefon 0174/ 7556062

E-Mail j.kubasch-schlafcoaching@web.de

www.schlafcoaching-judith-kubasch.de



Schlafcoaching
für Babys und Kleinkinder



Was ist ein Schlafcoaching?

Beim Schlafcoaching finden wir die Ursache und den Auslöser für eure Schlafsituation heraus und erarbeiten gemeinsam einen individuellen, bedürfnisorientierten Lösungsweg für dein Kind.

Durch sanfte Veränderungen lernt dein Kind im Schlafcoaching schrittweise das Ein- und Durchschlafen (ohne Hilfe). Du wirst bei der Umgewöhnung immer bei deinem Kind sein, es NICHT schreien lassen und es liebevoll mit maximaler Zuwendung bei den Veränderungen begleiten.

Wann empfiehlt sich ein Schlafcoaching?

Wenn dein Kind mindestens 6 Monate alt ist und eines oder mehrere der folgenden Dinge auf euch zutreffen und du glaubst, dass du alleine nicht mehr weiterkommst.

Die Liste lässt sich unendlich fortführen. Nur DU bist der Experte deines Kindes und selbstverständlich entscheidest DU ganz allein, welches Ziel das Coaching haben soll. Ich unterstütze dich auf dem Weg zur Lösung.

Für Babys im Alter von 0-5 Monaten biete ich ein präventives Schlafcoaching an, damit sich ein Schlafproblem gar nicht erst entwickelt. Gemeinsam schauen wir, welche optimalen Schlafgewohnheiten du für dein Kind schaffen kannst.

★ **Einschlafprobleme**

Dein Kind braucht immer Hilfe wie z.B. Stillen, Wiegen, Tragen, Schaukeln, Streicheln, Flasche, Auto, Kinderwagen, usw. um einschlafen zu können.

★ **Durchschlafprobleme**

Dein Kind wacht häufig in der Nacht auf und kann nur mit deiner Hilfe wieder in den Schlaf zurückfinden.

★ **Kurze Nickerchen**

Dein Kind schläft am Tag nur sehr kurz, wacht oft nach 30/40 Min. auf, danach ist es müde und unausgeglichen.

★ **Frühaufsteher / Nachtschwärmer**

Dein Kind wacht mitten in der Nacht oder sehr früh am Morgen auf und möchte spielen etc.

