

FORTBILDUNG EXPERT:INNEN BEGLEITET WACHSEN



Verschaffe dir einen Überblick



Begleitet wachsen
Dr. Isabella Malaj-Ungvári

INHALT

FORTBILDUNG EXPERT:INNEN BEGLEITET WACHSEN

MODULE

- ☐ 1 Schlafgrundlagen verstehen
- ☐ 2 Bindung, Regulation & Einflussfaktoren
- ☐ 3 Entwicklung im Blick – 0 bis 12 Monate und darüber hinaus
- ☐ 4 Der Schlaf der ganz Kleinen (0–4 Monate)
- ☐ 5 Ursachen, Analyse & Lösungswege
- ☐ 6 Struktur & Routinen
- ☐ 7 Schlafgewohnheiten verändern
- ☐ 8 Übergänge & besondere Schlafsituationen
- ☐ 9 Elternfragen, Haltung & Gesprächsführung
- ☐ 10 Beratungskompetenz nach Altersgruppen

WORKSHOPS

- ☐ WS Soforthilfe
- ☐ WS Autonomiephase
- ☐ WS Geschwister
- ☐ WS Schnuller (ab Ende 2025)
- ☐ WS Eingewöhnung (ab Ende 2025)



INHALT

PRAXISTIPPS

PRAXISTIPPS

- ☐ Aufwecken Powernap
- ☐ Stillkette bei Knibbeln oder Kneifen
- ☐ Daumentrick Abdocken
- ☐ Ablegen Zeitpunkt
- ☐ Ablegen aus der Trage
- ☐ Geteilte Kopfhörer
- ☐ Ablegen mit Deckenrolle
- ☐ Stillen in der Trage
- ☐ Runder Rücken Baby
- ☐ Atmung Co-Regulation
- ☐ Objektpermanenz
- ☐ Warum mögen Babys "Popo-Klopfer" und Bewegung so sehr?
- ☐ Lagern beim Stillen
- ☐ Kissentrick
- ☐ Schnuller Hack
- ☐ Bewegung reduzieren



VIDEOS

- ☐ 1.1 Schlafgrundlagen
- ☐ 1.2 Hirnreife und Co-Regulation
- ☐ 1.3 Schlaftraining
- ☐ 1.4 Voraussetzungen guter Schlaf
- ☐ 1.5 Guter Schlaf als Familie

ZUSATZMATERIALIEN

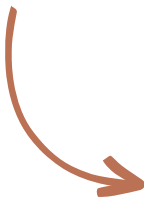
- ☐ Shanahan, P. J., Isaac, M., & Blackwell, J. E. (2020). Sleep disorders in attention-deficit hyperactivity disorder and autism spectrum disorder: A pragmatic approach to assessment and management. *BJPsych Advances*, 1–13.
- ☐ Leitlinie SIDS

INHALT

MODUL 2

VIDEOS

- ☐ 2.1 Bindung Grundlagen
- ☐ 2.2 Regulationsstörungen
- ☐ 2.3 Besondere Einflüsse auf den Schlaf



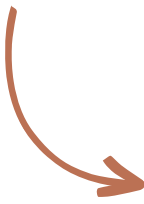
ZUSATZMATERIALIEN

- ☐ PDF Parasomnien
- ☐ PDF Ernährung
- ☐ PDF unruhiger Babyschlaf
- ☐ Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594. Leitlinie SIDS
- ☐ Mazzone, L., Postorino, V., Siracusano, M., Riccioni, A., & Curatolo, P. (2018). The relationship between sleep problems, neurobiological alterations, core symptoms of autism spectrum disorder, and psychiatric comorbidities. *Journal of Clinical Medicine*, 7(5), 102. <https://doi.org/10.3390/jcm7050102>



VIDEOS

- ☐ 3.1 Entwicklung bis 4M
- ☐ 3.2 Entwicklung 1. Jahr
- ☐ 3.3 Entwicklung ab 1 Jahr



ZUSATZMATERIALIEN

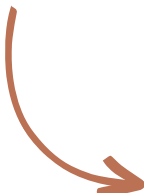
- ☐ Rothenberger, S. E. (2012). Einfluss pränataler Stressbelastung auf das Kind [Inauguraldissertation, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg]. Universitätsbibliothek Heidelberg.
- ☐ Entwicklungsräder
- ☐ Ebook Regression
- ☐ Vorlage Schlafprotokoll
- ☐ PDF Parasomnien

INHALT

MODUL 4

VIDEOS

- ☐ 4.1 Schlaf bis 4 Monate
- ☐ 4.2 Was brauchen Babys?
- ☐ 4.3 Häufigste Fragen



ZUSATZMATERIALIEN

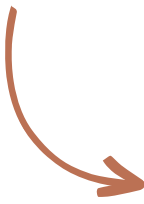
- ☐ Leitlinie SIDS
- ☐ PDF FAQ Babyschlaf

INHALT

MODUL 5

VIDEOS

- ☐ 5.1 Ursachen finden
- ☐ 5.2 Protokollanalyse
- ☐ 5.3 Gesamtwachzeit
- ☐ 5.4 Ziel definieren



ZUSATZMATERIALIEN

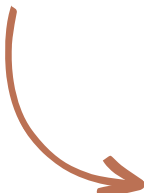
- ☐ Test Biorhythmus
- ☐ Vorlage Schlafprotokoll
- ☐ Ebook Gesamtwachzeit
- ☐ PDF Smart Woop

INHALT

MODUL 6

VIDEOS

- ☐ 6.1 Struktur Grundlagen
- ☐ 6.2 Struktur vor dem Schlafen
- ☐ 6.3 Probleme in der Struktur



ZUSATZMATERIALIEN

- ☐ Test Biorhythmus
- ☐ Abendroutine Checkliste
- ☐ PDF Bewegung vor dem Schlafen





VIDEOS

- ☐ 7.1 Gewohnheiten verändern
- ☐ 7.2 Stillen und Flasche
- ☐ 7.3 Bewegung
- ☐ 7.4 andere Gewohnheiten



ZUSATZMATERIALIEN

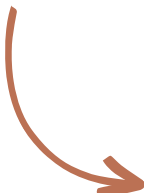
- ☐ PDF Federwiege





VIDEOS

- ☐ 8.1 Bezugsperson
- ☐ 8.2 Eigenes Zimmer
- ☐ 8.3 Veranstaltungen, Urlaub, Hochzeit, etc.



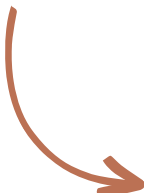
ZUSATZMATERIALIEN

- ☐ PDF Ablehnung Bezugsperson
- ☐ Ebook Urlaub & Schlaf



VIDEOS

- ☐ 9.1 Haltung, Rolle & Gesprächsführung
- ☐ 9.2 Häufige Probleme und Lösungen
- ☐ 9.3 Praxistipps



ZUSATZMATERIALIEN

- ☐ Vorlage Schlafprotokoll
- ☐ PDF Analyse des Schlafproblems
- ☐ Beratungen Vorlage
- ☐ PDF mentale Gesundheit



INHALT

MODUL 10

FÄLLE:

- ☐ 0-5 Monate: Fall A, Fall B, Fall C
- ☐ 6-11 Monate: Fall D, Fall E, Fall F
- ☐ > 12 Monate: Fall G, Fall H, Fall I

OPTIONAL:

- ☐ Fall 10

VIEL ERFOLG BEIM NACHDENKEN
UND RÄTSELN!

INDEM WIR ELTERN STÄRKEN UND IHNEN HELFEN DEN
SCHLAF VON BABYS VERSTEHEN, LEGEN WIR DEN
GRUNDSTEIN FÜR GESUNDE ENTWICKLUNG,
ZUFRIEDENHEIT UND VERTRAUEN

