

Gefördert vom:



Sie haben noch Fragen?

unterallgäu  
landratsamt

– Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) –  
Champagnatplatz 4 · 87719 Mindelheim

Telefon (08261) 995-402 oder -408

E-Mail: [koki@lra.unterallgaeu.de](mailto:koki@lra.unterallgaeu.de)

– Schwangerenberatungsstelle –  
Maximilianstraße 63 · 87719 Mindelheim

Telefon (08261) 995-411

E-Mail: [schwangerenberatung@lra.unterallgaeu.de](mailto:schwangerenberatung@lra.unterallgaeu.de)

Redaktion/Herausgeber: Landratsamt Unterallgäu

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 Prozent Altpapier,  
ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

# Schlaf gut! Schlafberatung



- Individuell
- Kostenlos
- Online oder am Telefon



## Das bietet die Schlafberatung

- In einer Kurzberatung gibt Ihnen Kinderkrankenschwester und Schlafberaterin Melanie Rapp Antworten auf Ihre individuellen Fragen.
- Das Angebot richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von null bis drei Jahren, die im Landkreis Unterallgäu zuhause sind.
- Die Beratung findet Online via Zoom oder telefonisch statt und dauert etwa 30 Minuten.

## So vereinbaren Sie einen Termin

Freie Termine finden Sie im Internet unter [www.unterallgaeu.de/eltern](http://www.unterallgaeu.de/eltern).

Hier können Sie sich auch anmelden.



Warum schlafen Babys nicht durch?

Wie können Sie als Eltern Ihre Kinder bedürfnisorientiert in und durch den Schlaf begleiten?

Brauchen Kinder nachts eine Milchmahlzeit?

Sie sind erschöpft und brauchen eine Strategie, wie sich die Einschlafsituation entspannen lässt?

Ihr Kind kann nicht ein- oder durchschlafen?

