

Nahrung nachts – vom Einschlafstillen/- Flasche, Dauernuckeln und Co. für Eltern von Babys bis zum 1. Geburtstag

Online Workshop von und mit Mag.^a Sabine Rühl-Krainer
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

**Mittwoch, 28.01.2026 von 09:00 bis 11:00 Uhr
online, kostenlos**

Das Thema Nahrung begleitet uns durch das erste Lebensjahr. Rund um abendliche und nächtliche Mahlzeiten werden wir Eltern häufig mit Fragen und gut gemeinten „Ratschlägen“ konfrontiert und stellen uns auch selbst Fragen rund ums Einschlafstillen, Fläschchen zum Einschlafen oder Fläschchen nachts:

- Braucht mein Baby/Kind nachts noch Nahrung?
- Schlafen nicht gestillte Babys wirklich besser?
- Wie kann ich mein Baby ohne Stillen und/oder Flasche in den Schlaf und durch die Nacht begleiten?

Anmeldungen unter bhwz-elternberatung@stmk.gv.at



Zur Person

Mag.^a Rühl-Krainer Sabine

Klinische und Gesundheitspsychologin, Entwicklungs- und Schlafberaterin
Basic Bonding Kursleiterin (Methode der Emotionellen Ersten Hilfe nach T.Harms)
zert. Elternbildnerin und Kleinkindpädagogin
Psychologische Leitung Siebenschläfer Kinderschlaf