

ABENDROUTINE

möglicher Ablauf



ABENDESSEN

ca. 45-60 min vorm Schlafengehen, damit genug Zeit zum Verdauen bleibt



SPIELEN

ruhiges und entspanntes Spielen



WASCHEN UND ZÄHNEPUTZEN

Tipp fürs Zähneputzen: ein Zahnputzlied



WINDELN/ TÖPFCHEN

gerne auch in dem Zimmer wickeln, in dem dein Baby schläft. Für eine entspannte Atmosphäre darf das Zimmer auch schon abgedunkelt sein



SCHLAFANZUG/ SCHLAFSACK

hier könnt ihr noch ein kleines Ritual einführen, wie z.B. Babymassage, Fingerspiele usw.



GUTE-NACHT-GESCHICHTE/ LIED

Je nach Alter deines Babys kannst du ein kleines Fühlbuch/ Gute-Nacht-Buch einführen und/ oder ein Lied singen



STILLEN/ FLASCHE

Die Brust/ Flasche bietet sich meistens am besten unmittelbar vorm Schlafengehen an oder vor der Gute-Nacht-Geschichte



AB INS BETT

Licht aus und der Gute-Nacht-Kuss darf natürlich nicht fehlen