

Die Abendroutine

- ein möglicher Ablauf -



Abendessen

Ca. 45-60 Min. vor dem Schlafen gehen, damit genug Zeit zum Verdauen bleibt.



Spielen

Ruhiges und entspanntes Spielen. Wenig Reize.



Waschen & 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 oder ein Lied singen.



Stillen/Flasche

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



Schlafenszeit

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