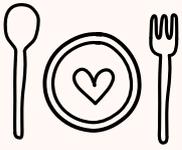


Die Abendroutine

Möglicher Ablauf



Abendessen

ca 45-60 Min vor dem Schlafen,
damit genug Zeit zum Verdauen bleibt



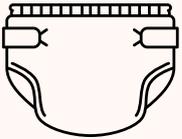
Spielen

ruhiges und entspanntes Spielen



Waschen und Zähneputzen

Das muss nicht zwingend im Badezimmer passieren



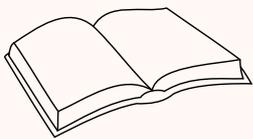
Windeln/Töpfchen

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



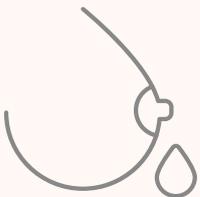
Schlafanzug/Schlafsack

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 vor dem Schlafengehen an oder vor der Gute Nacht Geschichte



Ab ins Bett

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