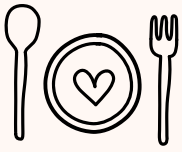


# Die Abendroutine

## Möglicher Ablauf



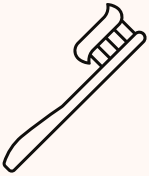
### **Abendessen**

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



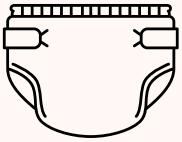
### **Spielen**

ruhiges und entspanntes Spielen



### **Waschen und Zähneputzen**

Das muss nicht zwingend im Badezimmer passieren



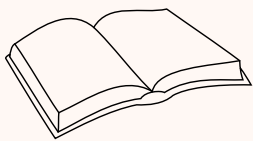
### **Windeln/Töpfchen**

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



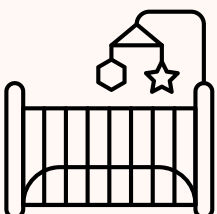
### **Gute Nacht Geschichte/Lied**

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.