

ROUTINE

Abend



Abendessen

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



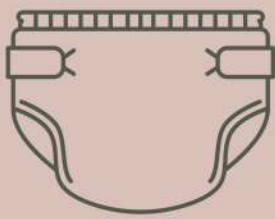
Spielen

gerne etwas ruhiges und entspanntes Spielen



Waschen & Zähneputzen

(Tipp fürs Zähneputzen: ein Zahnputzlied)



Wickeln / Töpfchen

(gerne auch in dem Zimmer, wo geschlafen wird)
Um es schon gemütlich für die Nacht zu haben, darf das Zimmer gerne abgedunkelt sein



Schlafanzug / Schlafsack

hier könnt ihr zusätzlich noch ein kleines Ritual einführen (z.B.: Babymassage, Fingerspiele oä)



Gute-Nacht-Geschichte / Lied

je nach Alter eures Babys könnt ihr hier gerne ein Gute-Nacht-Buch lesen und/oder ein Lied singen



Stillen / Flasche

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



Ab ins Bett

Licht abdrehen. "Gute Nacht, schlaf gut" und Bussi geben nicht vergessen ;)