Abendroutine

Abendessen

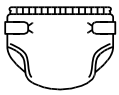
Ca. 45-60 Min. vorm Schlafen gehen, damit genug Zeit bleibt zum Verdauen

Spielen

Ruhiges und entspanntes Spielen

Waschen und Zähneputzen

Tipp fürs Zähneputzen: ein Zahnputzlied



Windeln/ Töpfchen

Ab hier am besten alles in dem Zimmer durchführen, wo das Baby auch schläft, für entspannte Atmosphäre Zimmer schon abdunkeln

Schlafanzug/Schlafsack

hier gerne noch ein Ritual einführen z.B. Babymassage, Fingerspiele

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

Schlafenszeit

Licht aus, Signal wie ‚Schlaf gut/Träum was Schönes/ich hab dich lieb' und der Gute-Nacht-Kuss dürfen natürlich nicht fehlen