Die Abendroutine
EIN BEISPIEL

Abendessen

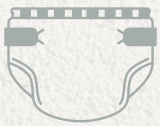
mindestens 45 - 60 Minuten vor dem Schlafen,
damit genug Zeit zum Verdauen ist

Spielen

Lasst gemeinsam ruhig &
entspannt den Tag ausklingen

Badezimmerhygiene

Waschen & Zähne putzen,
gerne mit Zahnputzlied

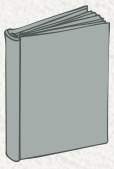


Windel/ Töpfchen

Wickeln gerne schon etwas abgedunkelt
in dem Zimmer, in dem das Baby schläft

Schlafanzug anziehen

Hier eignet sich als kleines Ritual
z.B. eine Babymassage oder Fingerspiele



Gute-Nacht-Geschichte

Altersgerechte Bücher oder auch ein
Schlaflied sind an dieser Stelle sinnvoll

Stillen/ Fläschchen geben

Nocheinmal Kraft und Nähe tanken am
besten unmittelbar vor dem Einschlafen

Licht aus & Gute Nacht