

Eure Abend-Routine

mit Kleinkind

1

Abendessen, ca. 60 Min. vor der Schlafenszeit, wenn möglich jeden Tag zur gleichen Zeit

2

Entspanntes Spielen / austoben - je nach dem was dein Kind braucht bzw. wie es runterfährt

3

Schnelles abduschen/ waschen, Töpfchen / Windel, Zähne putzen

4

Schlafanzug anziehen, gerne auch mal selbstständiges anziehen probieren lassen

5

Gute-Nacht-Geschichte / Lied, Tonies / Hörspiel - Buch / Tonie gern mal selbst aussuchen lassen

6

Kuscheln, Gute-Nacht-Kuss, Einschlafbegleitung individuell, ggf. eigenständiges Einschlafen

Allgemeines

- Möchte dein Kind noch nicht schlafen oder ist es frustriert? Lass es die Reihenfolge der Abendroutine mal selbst bestimmen.
- Kein Handy, Tablet oder TV (blaues Licht) kurz vor oder während der Abendroutine.
- Abendroutine gerne im gedämpften Licht durchführen, damit dein Kleinkind bereits frühzeitig Melatonin (Körper eigenes Schlaf-Hormon) ausschüttet.
- Sind deine Bedürfnisse befriedigt? Umso entspannter du in die Abendroutine startest, um so entspannter ist auch dein Kind