

Eure Abend-Routine mit Baby

1

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

2

Ruhiges entspanntes Spielen ohne große Aufregung

3

Waschen / baden, Windel wechseln, Zähne putzen, jeden Tag stressfrei am gleichen Ort

4

Schlafanzug / Schlafsack anziehen, am besten mit einem Elternteil je Abend

5

Gute-Nacht-Geschichte / Lied, Tonies / Hörspiel

6

Kuscheln, Gute-Nacht-Kuss, Einschlafbegleitung individuell

Allgemeines

- Kein Handy, Tablet oder TV (blaues Licht) kurz vor oder während der Abendroutine, auch nicht wenn es im Hintergrund läuft.
- Abendroutine gerne im gedämpften Licht durchführen, damit dein Baby 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 Baby und fühlt sich sicher