

# ABENDROUTINE



## ABENDESSEN

Ca. 45-60 Minuten vor dem Schlafengehen, damit genügend Zeit zur Verdauung bleibt.



## SPIELEN

Ruhiges und entspanntes Spielen



## WASCHEN + ZÄHNEPUTZEN

Tipp fürs Zähneputzen: Ein Zahnputzlied anmachen



## WINDELN / TÖPFCHEN

Gerne dort Wickeln, wo später geschlafen wird. Zur entspannteren Atmosphäre kann bereits abgedunkelt sein.



## SCHLAFANZUG / SCHLAFSACK

Hier könnt ihr noch ein Ritual einführen wie z.B. Fingerspiel, Babymassage etc.



## GUTE NACHT GESCHICHTE / LIED

Je nach Alter kannst du ein kleines Fühlbuch / Gute-Nacht-Buch einführen und/oder ein Lied singen.



## STILLEN / FLASCHEN

Die Brust / Flasche bietet sich meistens am besten unmittelbar vor dem Schlafengehen oder vor der Gute-Nacht-Geschichte an.



## AB INS BETT

Licht aus und der Gute-Nacht-Kuss darf natürlich nicht fehlen.



# ABENDROUTINE

