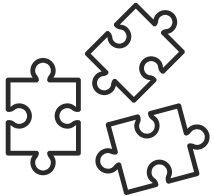


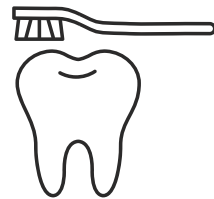
Die Abendroutine



Abendessen - ca. 45-60 Min vorm Schlafen gehen, Zeit für die Verdauung einplanen



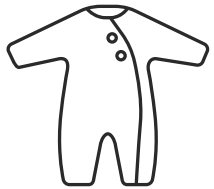
Spielen - ruhiges und entspanntes Spielen, wie z.B. Malen, Kneten, Bücher anschauen, etc.



Waschen & Zähneputzen - ein Zahnputzlied kann das Zähneputzen erleichtern



Windel wechseln/ Töpfchen - das Zimmer kann hier schon abgedunkelt werden



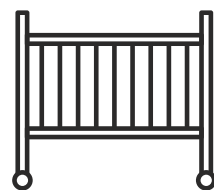
Schlafanzug anziehen - dabei kann eine Babymassage für zusätzliche Entspannung sorgen



Buch lesen/ Lied vorsingen - altersentsprechende Gute-Nacht-Geschichten oder Schlaflieder wählen



Flasche/ Stillen - die Milchmahlzeit vor dem Schlafengehen anbieten



Schlafenszeit - Licht aus und Gute-Nacht-Kuss/ Kuscheln