

1

Der Ablauf vom Abendessen bis zum Schlafengehen sollte jedes Mal gleich sein, um deinem Kind eine gewisse Vorhersehbarkeit zu geben.

2

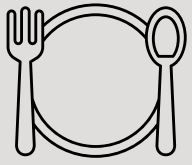
Idealerweise sollte die Abendroutine von einer Bezugsperson komplett durchgeführt werden und die Umgebung sollte so wenig wie möglich gewechselt werden.

3

Es ist auch vorteilhaft, eine medienfreie Zeit für Eltern und Kind einzuplanen, in der gemeinsam gesungen, gelesen oder ähnliches wird.

4

Für dein Kind ist es wichtig zu erkennen, wann die Abendroutine beginnt und endet - dazu kann ein klares Signal wie ein Gute-Nacht-Kuss dienen.



Abendessen

Das Abendessen sollte ungefähr 45-60 Minuten vor dem Schlafen gehen stattfinden



Spielen

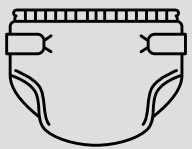
Nach dem Abendessen bietet sich ein ruhiges Spiel gut an wie zum Beispiel ein Puzzle oder ähnliches



Hygiene

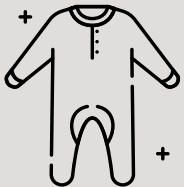
Waschen, eventuell eincremen

Zähne putzen (da kann ein Zahnputzlied oft hilfreich sein)



Windel oder Toilette

Eine frische Windel geben oder bei älteren Kinder nochmal auf die Toilette gehen



Schlafkleidung

Pyjama anziehen und eventuell einen Schlafsack (dabei immer auf die Raumtemperatur achten)



Buch oder Musik

Danach passt gut noch ein Buch anzuschauen oder vorzulesen oder auch Schlaflieder zu hören



Stillen oder Fläschchen

Direkt vor dem Schlafen gehen bietet sich Stillen oder auch die Flasche gut an (dabei kann man schon abdunkeln)



Bettchen

Jetzt startet ihr mit eurer Einschlafbegleitung (Kuscheln, Tragen, ...)