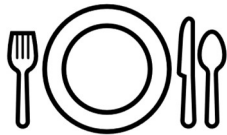


Abendroutine



Abendessen

Feste Nahrung ca. 60 Minuten vor der Zielschlafenszeit.
Möglichst jeden Tag zur selben Zeit.



Spielen

Ruhiges und unstrukturiertes Spiel.
Toben ist ok, solange danach ein ruhiges Spiel folgt.



Waschen und Zähneputzen

Jeden Tag. Am gleichen Ort.
Harmonisch, ruhig und stressfrei gestalten.



Windel wechseln / Töpfchen

Nur mit einem Elternteil.
Nachts nur Stinkewindeln wechseln.
Gute Windeln halten bis zu 12 Stunden trocken.



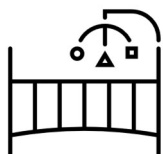
Schlafanzug / Schlafsack

Nur mit einem Elternteil, das schafft mehr Ruhe.
Eltern können sich abwechseln.



Gutenachtgeschichte, Lied oder Gebet

Kein Handy, Tablet oder TV / Blaues Licht erschwert das Einschlafen.



Ab ins Bett

Gutenachtkuss und Licht aus.