





Abendessen

- Täglich zur selben Zeit von Vorteil, wenn du feste Nahrung gibst (bei Milch gilt dies nicht).
- 45- 60 Minuten vor der Zielschlafenszeit, weil der Verdauungsprozess sonst Auswirkungen auf die Einschlafsituation haben könnte.
- Falls dein Kind mal nicht so viel isst, bleib locker. Es ist ein Mhytos, dass Kinder aufgrund von Brei "durchschlafen".



Spielen

- Sanftes, ruhiges und unstrukturiertes Spielen von Vorteil.
- Jeder kennt es: Papa kommt von der Arbeit und will nochmal so richtig Toben. Das ist vollkommen in Ordnung, jedoch vereinbart bitte gemeinsam, dass danach ein ruhiges Spiel folgt. Und bleibt bei diesem Ablauf.



Waschen, Zähneputzen ..

- Am besten dafür täglich den selben Ort wählen.
- Liebevoller, ruhiger und gelöster Atmosphäre schaffen.
- Wenn dein Kind zum Beispiel Zähneputzen überhaupt nicht mag, ziehe diesen Punkt in der Abendroutine vor.



Wickeln/Töpfchen & Schlafkleidung

- Nur mit einem Elternteil, schafft meist mehr Ruhe. Wechselt euch am besten ab.
- Gute Windeln halten den Popo deines Kindes bis zu 12 Stunden trocken. "Stinkewindeln" auch in der Nacht wechseln.



Ritual & Schlummern

- Ein immer wiederkehrendes Ritual. (Gutenachtgeschichte, Lied, Gebet oder auch je nach Alter "den Tag reflektieren") ist sehr wertvoll.
- Achtung: kein Handy, Tablet oder TV. Blaues Licht erschwert das Einschlafen enorm.
- Küsschen & Einschlummern.