

FINDE DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT FÜR DAS SCHLAFANGEBOT



KIND ZEIGT MÜDIGKEITSANZEICHEN

BIETE DEINEM KIND EINEN SCHLAF AN, STARTE 20MIN VORHER DEIN RITUAL

KIND SCHLÄFT INNERHALB VON 10-15 MINUTEN EIN

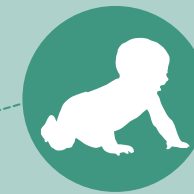
SUPER! NOTIERE DIR DIE WACHZEIT UND BEHALTE SIE FÜR DIESES SCHLÄFCHEN ZUKÜNFTIG BEI

KIND SCHLÄFT NICHT INNERHALB VON 10-15 MINUTEN EIN

GEHE AUS DER SITUATION HERAUS, STARTE EINE RUHIGE AKTIVITÄT MIT DEINEM KIND & UNTERBREITE NACH 20MIN EIN NEUES SCHLAFANGEBOT

WIEDERHOLE DEN VORGANG WENN NÖTIG & ÜBERLEGE DIR, OB DAS ERSTE SCHLAFANGEBOT MÖGLICHERWEISE ZU SPÄT KAM ODER DOCH ZU FRÜH & ÄNDERE ES AM NÄCHSTEN TAG

VERGLEICHE DIE WACHZEITEN MIT DEN ALTERSENTSPRECHENDEN RICHTWERTEN, NÄHERE DICH LANGSAM AN DIESE AN UND SCHAU DANN EINFACH MAL, WAS SICH VERÄNDERT



KIND ZEIGT KEINE MÜDIGKEITSANZEICHEN

ORIENTIERE DICH AN DER LETZTEN AUFWACHZEIT & NOTIERE DIESE

DIE ALTERSENTSPRECHENDEN WACHZEITEN GEBEN DIR EINE INDIKATION FÜR DIE SCHLAFENSZEITEN

WICHTIG:

- > ZIEHE CA. 30MIN AB FÜR DEN 1. TAGSCHLAF
- > DIE LETZTE WACHPHASE VOR DEM NACHTSCHLAF IST DIE LÄNGSTE (+30MIN)

BIETE DEINEM KIND EINEN SCHLAF AN, STARTE 20MIN VORHER DEIN RITUAL

KIND SCHLÄFT INNERHALB VON 10-15 MINUTEN EIN

SUPER! NOTIERE DIR DIE WACHZEIT UND BEHALTE SIE FÜR DIESES SCHLÄFCHEN ZUKÜNFTIG BEI

KIND SCHLÄFT NICHT INNERHALB VON 10-15 MINUTEN EIN

GEHE AUS DER SITUATION HERAUS, STARTE EINE RUHIGE AKTIVITÄT MIT DEINEM KIND & UNTERBREITE NACH 20MIN EIN NEUES SCHLAFANGEBOT

WIEDERHOLE DEN VORGANG WENN NÖTIG & ÜBERLEGE DIR, OB DAS ERSTE SCHLAFANGEBOT MÖGLICHERWEISE ZU SPÄT KAM ODER DOCH ZU FRÜH & ÄNDERE ES AM NÄCHSTEN TAG

