



| SLEEPINGLITTLEPANDA

DAS BINDUNGSORIENTIERTE SCHLAFCOACHING

ABENDRITUAL

Ziel des Abendrituals:

- Vorbereiten auf den Schlaf
- Sicherheit vermitteln durch gewohnte Abläufe
- Geborgenheitsgefühl für das Baby/Kleinkind
- Stress des Tages abschütteln
- Quality-Time mit Mama, Papa oder Beiden

Möglicher Ablauf:

- Für Kleinkinder: 1h vor Bettgeh-Zeit: letzte Mahlzeit einnehmen, danach noch 10MIN ruhig spielen
- 30MIN vor Bettgeh-Zeit: waschen, Zähne putzen, umziehen, wickeln, Schlafsack anziehen, dabei Spieluhr laufen lassen oder singen, Zimmer vorbereiten fürs Zu-Bett-Gehen
- 20MIN vor Bettgeh-Zeit: im abgedunkelten Zimmer Bücher ansehen, lesen oder singen / sehr ruhige und entspannte Situation, keine hektischen Bewegungen mehr, keine große Lautstärke

Für Babys und Kleinkinder, die noch gestillt werden oder die Flasche erhalten:

- 10MIN vor Bettgeh-Zeit: Stillen oder Flasche
- 5 MIN vor Bettgeh-Zeit: Einschlafhilfe wenn nötig, ansonsten Kind wach ins Bett legen (Gebet / Kuss geben und nochmal über den Kopf streicheln)

WWW.SLEEPINGLITTLEPANDA.DE

TANJA SCHIERLINGER PAGANINISTRASSE 63 81247 MÜNCHEN STEUER-NR: 185/322/11979

BANKVERBINDUNG: DKB BLZ: 12030000 IBAN: DE25 1203 0000 1080 3856 83