

Christin Di Tavi

BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

CHECKLISTE

Abendroutine

&

Einschlafritual



Good to know

Abendroutine

CHECKLISTE

Worauf wir achten, damit die Abendroutine gelingt:

- Ruhige Atmosphäre
- 100 % Zuwendung
- Kein blaues Licht während der Abendroutine (Fernseher, Smartphone, Spielzeug mit Licht und Musik etc.)
- Harmonie am Abend, keine Partnerschaftskonflikte
- Keine Diskussionen über den Ablauf der Abendroutine vor dem Kind (verursacht Unsicherheit)
- Daher ➡ vorher mit dem Partner besprechen, wer übernimmt was?!

Start Abendroutine ca. 45-60 Minuten vor Zielschlafenszeit

- Abendessen (kann auch als Teil des Tagesablaufs gesehen werden)
- Baden/ Gesicht waschen, Hände waschen usw.
- Spielen/ein bisschen toben
- Über den Tag miteinander reden (Was haben wir tagsüber erlebt, was erwartet uns morgen)
- Zähneputzen
- Eincremen (bei Bedarf)
- Schlafanzug/Schlafsack anziehen
- Das Zimmer abdunkeln
- Das Bett vorbereiten
- Allen anderen Gute Nacht sagen, die nicht beim Einschlafritual dabei sind
- Immer in (Körper-) Kontakt sein

Einschlafritual

CHECKLISTE

Wo findet das Einschlafritual statt?



Auf dem Arm, im Bett, auf dem Schoß, Schaukelstuhl o.ä

- Stetiger (Körper)kontakt, volle Zuwendung
- Stillen/Flasche geben
(zu Beginn des Einschlafrituals und dabei singen, erzählen, summen, sodass dein Kind merkt, dass es nicht ums Einschlafen, sondern ums zur Ruhe kommen geht.)
- Eine Geschichte erzählen, Tagesrückblick
- Summen, singen etc.
- Wenn dein Kind nicht ruhig sitzen bleiben möchte, nicht unruhig werden, ihr bleibt in der Ruhe und sprecht mit ruhiger Stimme und fragt, ob es wieder zurück kommen möchte. „Wir kommen mal zur Ruhe, komm nochmal her mein Schatz.“
- Kurze Bücher, im Buch in Interaktion gehen.
(Bei Kindern unter 2 Jahren empfehle ich Fühlbücher.)
„Die kleine Hummel Bommel“ Gutenacht-Geschichte, „Wie kleine Tiere schlafen gehen“.
Kurze Geschichten.
- Dämmerlicht, keine direkte Lichtquelle
- Küsschen geben, kuscheln, Kuscheltier oder Schnuffeltuch dazuholen
(WICHTIG: Nur so groß, dass es nicht über Mund und Nase gelegt werden kann)
Tagsüber auch anbieten, in Situationen in denen es Halt benötigt, damit dein Kind Beruhigung mit den Kuscheltier verbindet.
- Einschlafsatz sagen. „Schlaf schön mein Schatz.“ „Gute Nacht mein Liebling.“
- Zum Schluss nochmal drücken, küssen, ablegen (oder der Schritt, bei dem ihr euch gerade befindet) und „ich liebe dich“ sagen.

Das Einschlafritual kann ganz persönlich gestaltet werden.
Dieses Ritual bildet die gemeinsame Zeit vor dem Einschlafen und füllt den Bindungstank nochmal komplett auf.

Sei mit Herz und Seele dabei, volle Aufmerksamkeit. Die Zeit gehört nur dir und deinem Kind. In dieser bewussten Zeit genießt ihr die Nähe, kuschelt, schaut gemeinsam Bilderbuch, du liest vor und ihr seid im Hier und Jetzt.

Dein Kind sollte schlafbereit, aber nicht zu müde sein, es sollte sich darauf einlassen können. (Flasche z.B. am Anfang des Einschlafrituals geben, sodass sich das Kind auf das Einschlafritual einlassen kann und nicht durch die Flasche abgelenkt wird)

Good to know

Abendroutine & Einschlafritual

Am Abend verändert sich das Ziel:

Jetzt geht es darum, **Reize zu reduzieren und eine Atmosphäre zu schaffen, die ruhig und vorhersehbar ist.**

Das heißt: möglichst wenig Orte, wenig Personen, wenig Trubel.

Wenn das Kind von Zimmer zu Zimmer getragen wird, vom Bad ins Kinderzimmer, dann ins Schlafzimmer, entsteht jedes Mal ein kleiner "Bruch".

Das macht es schwieriger, zur Ruhe zu kommen.

Ideal ist, wenn eine Person die gesamte Abendroutine übernimmt: also wickeln, umziehen, Zähne putzen und anschließend das Einschlafritual.

Und auch das Abendessen gehört nicht mehr unbedingt zur Routine.

Das ist Teil des Tagesablaufs.

Nach dem Essen sollte man etwa 15 bis 20 Minuten Puffer einbauen, bevor die eigentliche Abendroutine beginnt.

Ab etwa acht Monaten wird das Umziehen oder Wickeln ohnehin kein ruhiger Moment mehr.

Die Kinder drehen sich, wollen spielen, krabbeln weg.

Deshalb empfehle ich: am besten am Boden wickeln, ohne Zwang, ohne Hektik.

Und auch Baden ist so eine Sache. Viele Eltern sehen es als Teil der Abendroutine, aber

Baden ist kein entspannter Reizabbau. Ganz im Gegenteil: es ist oft ein aufregendes Erlebnis mit vielen Sinneseindrücken.

Das darf also lieber früher am Abend stattfinden, zum Beispiel direkt nach dem Abendessen.

Übergabe & Einschlafritual

Ein wichtiger Punkt ist die Übergabe, also wann die Person übernimmt, die das Kind in den Schlaf begleitet.

Diese Übergabe sollte immer auf *neutralem Boden* stattfinden.

Nicht im Bad, nicht im Schlafzimmer, sondern in einem *Raum, der für das Kind nicht direkt mit dem Schlaf verknüpft ist.*

Von dort aus startet dann das Einschlafritual.

Das kann etwas Kleines sein: ein Lied, ein Gebet, ein paar liebe Worte, ein Satz wie „Jetzt machen wir's uns gemütlich“.

Oder auch das gemeinsame Zuziehen der Vorhänge.

Wichtig ist, dass das Ritual gleich bleibt und nicht zu lange dauert – etwa fünf Minuten.

Dann weiß das Kind: Jetzt kommt der vertraute Ablauf, jetzt darf ich loslassen.

Häufige Stolperfallen

Was oft schiefgeht, sind ganz typische Dinge:

- Zu viele Reize – helles Licht, viele Räume, laute Stimmen.
- Baden oder Spielen direkt vor dem Schlafen.
- Bücher, die zu früh eingesetzt werden...viele Kinder unter zwei Jahren haben daran noch gar kein echtes Interesse.
- Die Einschlafperson übernimmt erst, wenn das Kind schon übermüdet ist.
- Oder es gibt Diskussionen und Unruhe im Hintergrund und das Kind spürt das natürlich sofort.

Merke:

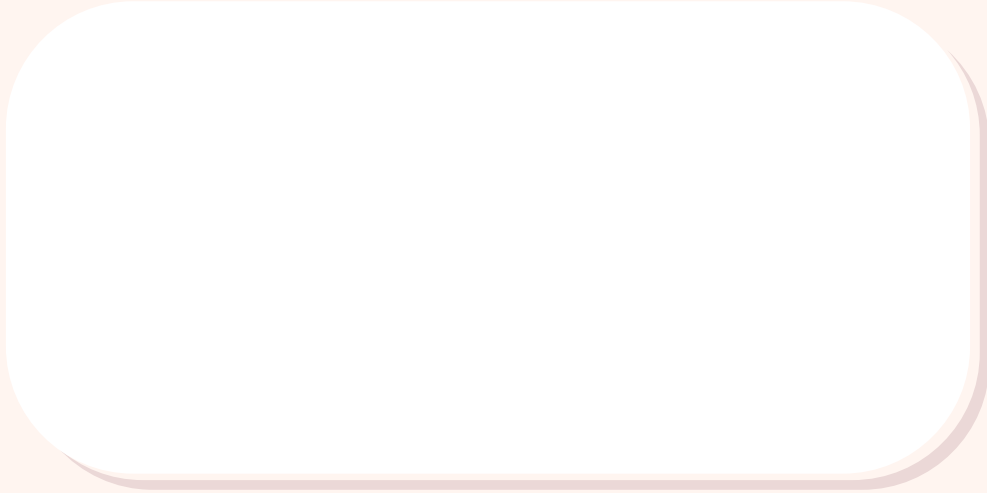
Am besten immer vorher absprechen, wer was übernimmt und wann.

So entsteht ein klarer Ablauf, der sich jeden Abend wiederholt und das ist das, was Kinder brauchen.

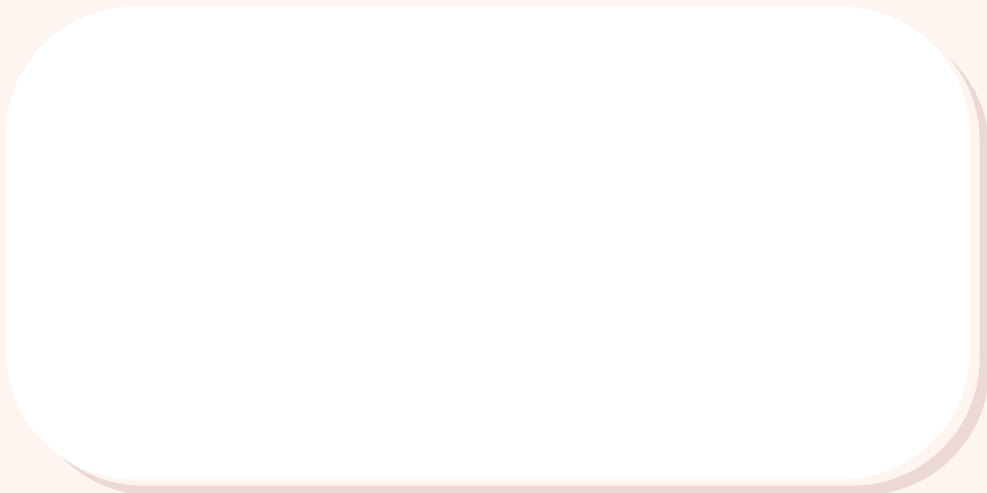
Rituale geben Sicherheit, weil sie vorhersehbar sind.

Unsere Abendroutine & unser Einschlafritual

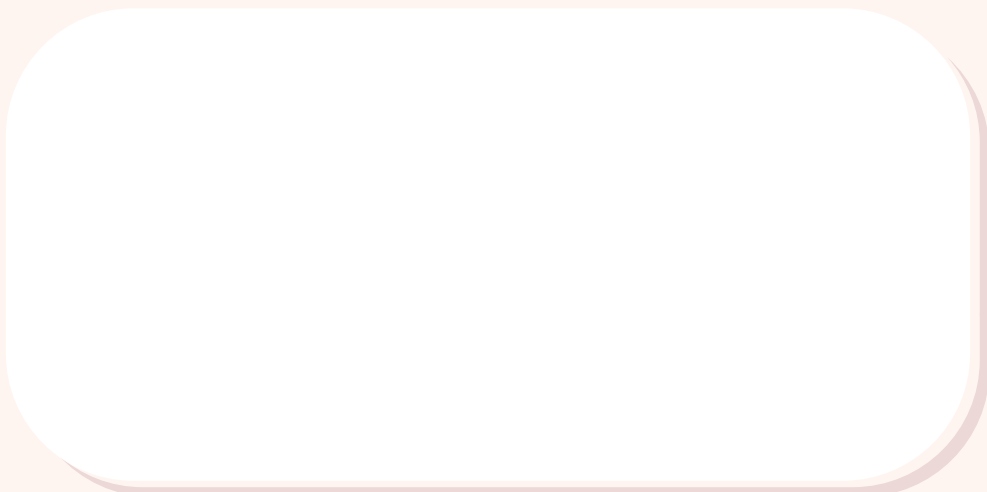
Schreibe dir eure neue Abendroutine auf. Notiere dir was euch dabei besonders wichtig ist:



Notiere dir euer neues Einschlafritual. Schreibe auf was euch dabei besonders wichtig ist:



Überprüfe dabei Hindernisse, Störfaktoren und die Umgebung. Das möchten wir ändern:



Wenn du magst, **folge mir auf Instagram**, wo ich täglich Impulse, Mama-Alltag und Aha-Momente teile.

Hast du Fragen zum Inhalt?
Dann schreibe mir gerne über [Instagram](#).

 [@christinditavi](#)

Kennst du schon den **Intensivkurs** **Abläufe und Routinen**



[Mehr erfahren](#)



♥ Onlinekurse sind nicht ganz dein Weg?
Dann wirf gern einen Blick auf **meine anderen Angebote**.
Es gibt viele Möglichkeiten,
wie ich dich unterstützen kann.

www.christinditavi.de

[Zur Website](#)



Ich wünsche Euch alles Gute!

Christin ♥