



Das Einschlaf-Ritual In 8 Schritten in den Schlaf

Unsere Ausgangslage für diese Checkliste

Alter Kind: ab 15 Monate

Versorgungslage: komplett abgestellt

Einschlafsituation mittags und abends: nimmt
Fläschchen mit Kindermilch

1. Vorbereitungen im Bad und auf dem Wickeltisch

- Nach dem Mittag-/ Abendessen werden Zähne geputzt (bei uns aktuell nur abends) und Gesicht- sowie Hände gewaschen
- Danach geht es auf den Wickeltisch für die frische Windel

2. Die richtige Klamotte für den guten Schlaf

- An die Temperatur angepasstes Schlafoutfit auswählen (Schlafsack, Schlafanzug...)
- Beim Anziehen des Schlafoutfits merkt Euer Kind im besten Fall bereits, dass es nun Richtung Bett geht und wird recht kuschelig

3. Vorbereitungen im Bett

- Bittet Euer Kind nun, im Bett schon mal die (Lese-)Lampe anzuschalten

4. Leseritual starten

- Euer Kind darf sich nun ein Buch zum Lesen aussuchen
- Die Bücher sollten das Köpfchen Eueres Kindes ein wenig anstrengen. So merkt es unserer Meinung nach schnell selber, wie müde es ist. Dabei helfen bspw. „Sachen suchen“-Bücher

5. Gemeinsames Lesen

- Das ausgewählte Buch wird in gemütlicher Position mit beiden Elternteilen (oder auch nur einem, je nachdem, wer gerade da ist / Zeit hat) gemeinsam gelesen und besprochen (Stichwort: Köpfchen anstrengen)
- Während des Lesens verabschiedet sich schon mal ein Elternteil

6. Gute Nacht

- Wenn Ihr merkt (oder das Kind selber), dass es müde ist, das Gute-Nacht-Sagen beginnen. Das Kind legt sich dann im besten Fall bereits selber in eine gemütliche Position
- Dann das Licht ausschalten

7. Übergabe der Milch-/Saftflasche

- Wenn Euer Kinde kein Fläschchen mehr benötigt, springt direkt zu Punkt 8

8. Nach dem Trinken - Die gemütliche Schlafposition

- Wenn das Trinken beendet ist bzw. Euer Kind ohne Fläschchen bereit zum Schlafen ist, sollte es sich bestenfalls direkt in eine gemütliche Schlafposition drehen und die Äuglein schließen
- Ist Euer Kind an dieser Stelle noch oder wieder unruhiger, bringt es immer wieder in eine gemütliche Position. Helft ihnen, zur Ruhe zu kommen, in dem Ihr selber ruhig bleibt

