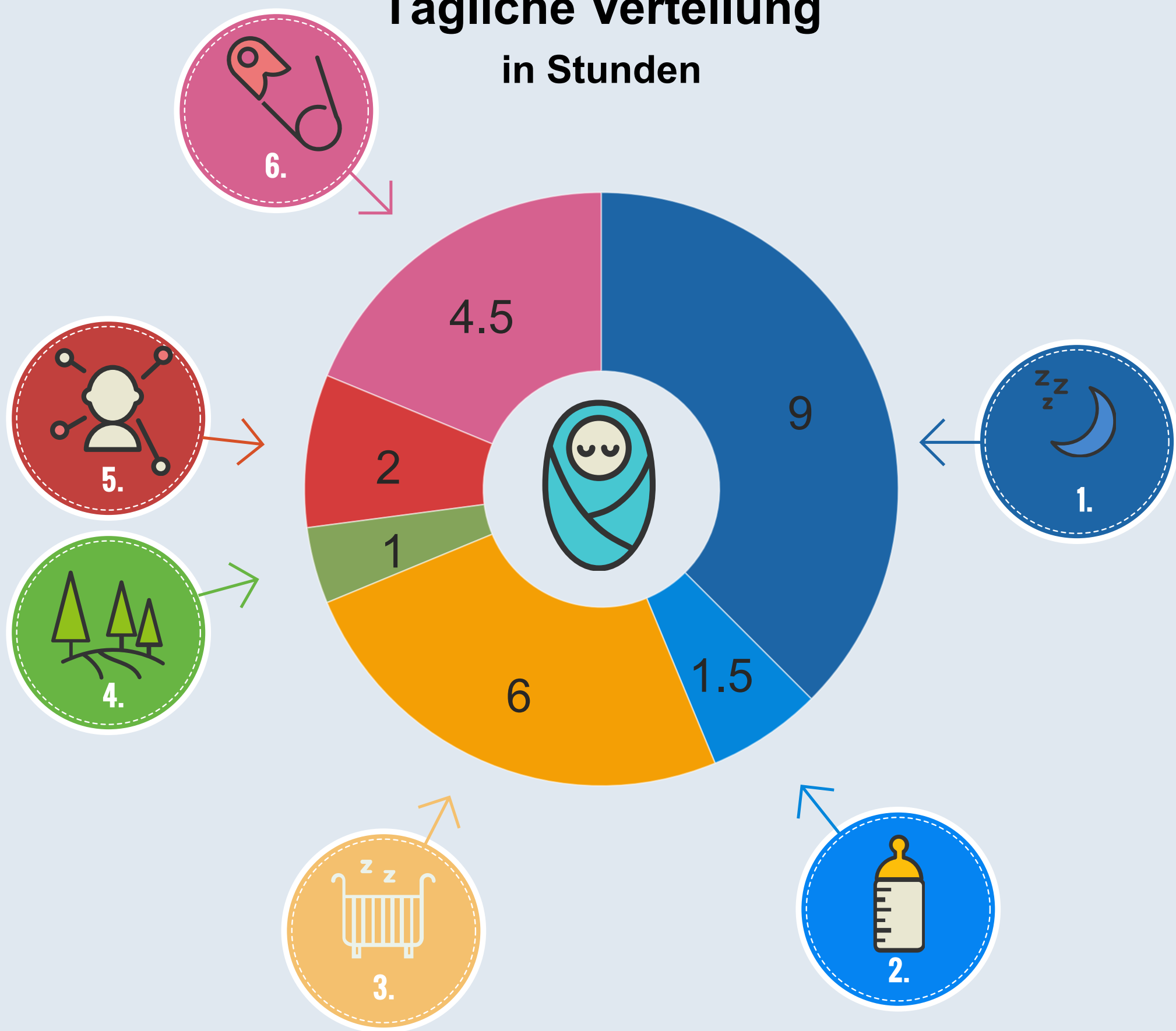


# Tagesablauf eines 2 - 6 Monate alten Babys

## Tägliche Verteilung in Stunden



### 1. Nachtschlaf - 9 Stunden

- Unruhiger Schlaf mit Unterbrechungen
- Viele Unterbrechungen durch Hunger
- Kind hat keinen Tag-Nachtrhythmus

*Vermeiden Sie Schläfchen am späten Nachmittag für besseren Nachtschlaf*



### 4. Frische Luft - 1 Stunde

- Gewöhnung an Temperaturunterschiede
- Stärkt Immunsystem
- Extreme Wetterlagen meiden

*Spazieren am späten Nachmittag sorgt für bessern Nachtschlaf*



### 2. Esszeit - 1,5 Stunden

- 5-6 Mahlzeiten
- Hauptsächlich Muttermilch
- Ab dem 4 Monat: Brei, erste/s Früchte/ Gemüse

*Leicht süßliche Lebensmittel werden in der Regel leichter akzeptiert*



### 5. Spielen/ aktives Lernen - 2 Stunden

- Spielen mit Formen/ Gegenständen
- Spielen mit viel Körperkontakt
- Fördert Körperbeherrschung u. Gehör

*Achten Sie darauf Spielzeug regelmäßig zu säubern*



### 3. Tagesschlaf - 6 Stunden

- Verteilt auf 3 Schläfchen
- Kind erholt sich
- Sorgt für bessere Konzentration

*6 Stunden nicht überschreiten für einen geregelten Tagesablauf*



### 6. Sonstiges - 4,5 Stunden

- Kochen, Anziehen, Wickeln, Baden(...)
- Puffer für Eltern
- Ungeplante Aktivitäten

*Kleine Heizstrahler oberhalb der Wickelkommode sorgen für angenehme Wärme beim Wickeln*