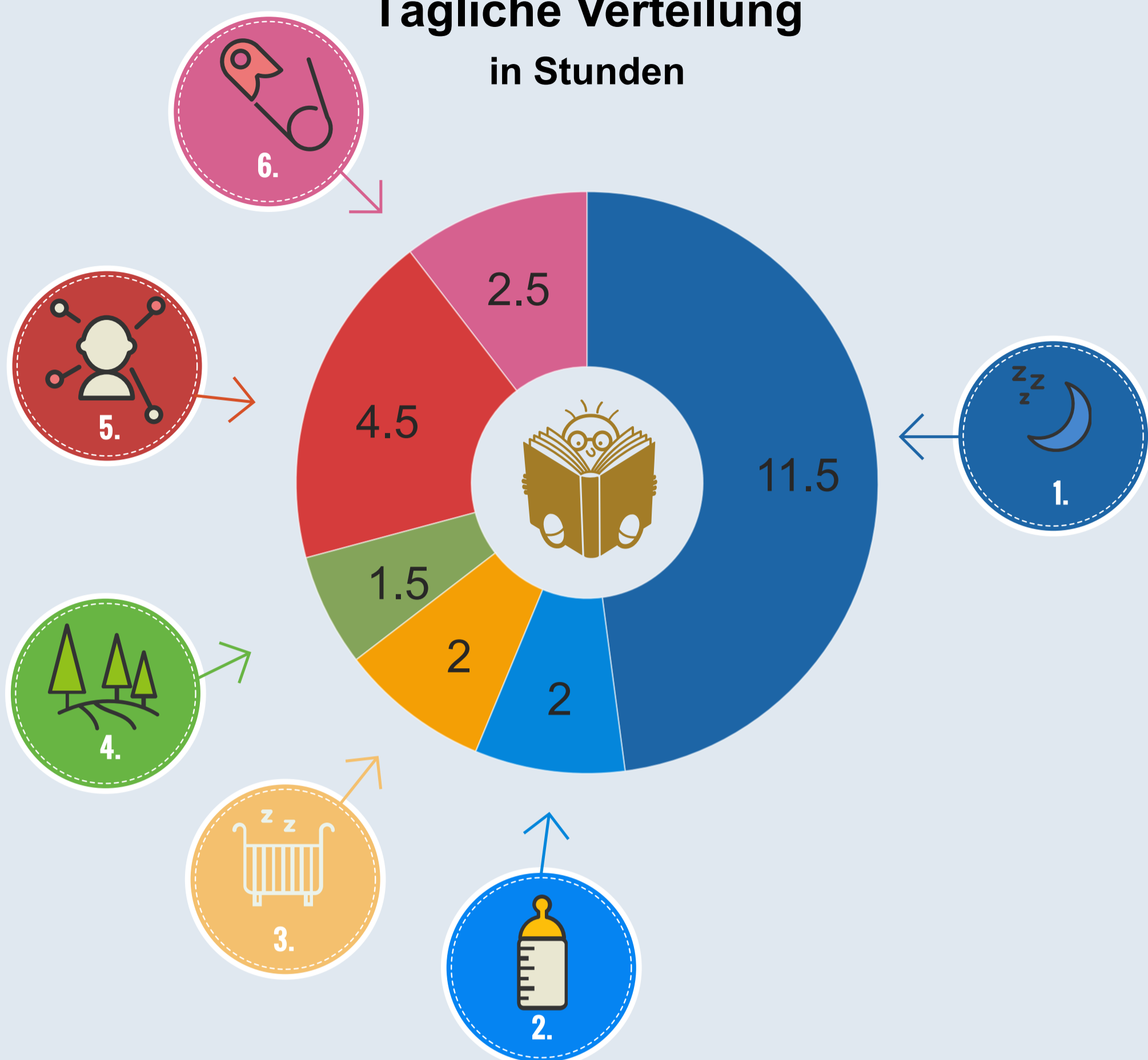
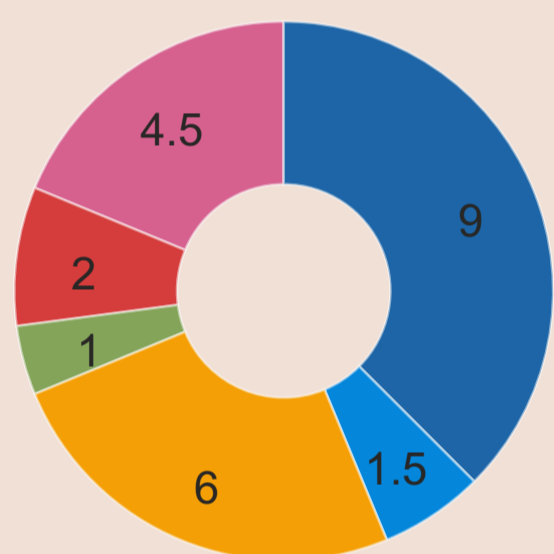


Tagesablauf eines 13-18 Monate alten Babys

Tägliche Verteilung in Stunden

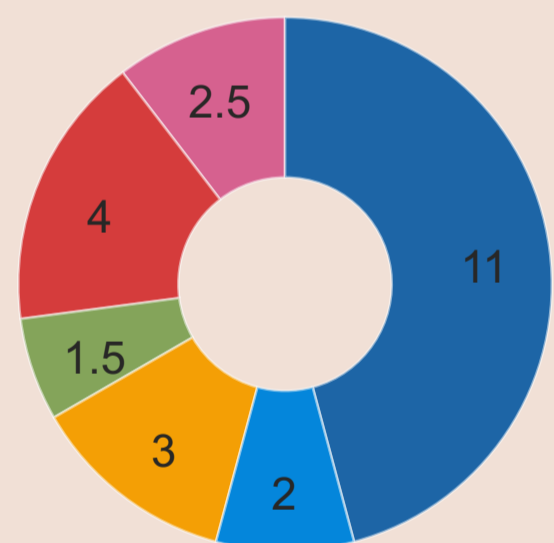


Vergleich eines 2-6 Monate alten Babys



● Nachtschlaf	9
● Esszeit	1.5
● Tagesschlaf	6
● Frische Luft	1
● Spielen/ aktives Lernen	2
● Sonstiges	4.5

Vergleich eines 7-12 Monate alten Babys



● Nachtschlaf	11
● Esszeit	2
● Tagesschlaf	3
● Frische Luft	1.5
● Spielen/ aktives Lernen	4
● Sonstiges	2.5



1. Nachtschlaf - 11,5 Stunden

- Ruhiger Schlaf
- Gesamter Schlafbedarf sinkt langsam
- Kind kann länger am Stück schlafen

Vermeiden Sie Schläfchen am späten Nachmittag für besseren Nachtschlaf



4. Frische Luft - 1,5 Stunde

- Tägliche Zeit draußen erhöhen
- Immunsystem wird weiter gestärkt
- Eigenständiges Spazieren und Spielen möglich
- Spielplätze werden interessant

An Spielplätzen können sich Kinder besonders gut austoben. Dadurch schlafen sie abends besser.



2. Esszeit - 2 Stunden

- Variable Mahlzeiten und viele Snacks
- Feste Kost, viele Möglichkeiten
- Keine fettigen und stark gewürzten Gerichte
- Essen mit Löffel und Gabel

Mit diesem Alter werden Kinder sehr wählerisch. Haben Sie daher immer einen Plan B zur Hand



5. Spielen/ aktives Lernen - 4,5 Stunden

- Laufen wird zur Gewohnheit
- Greifen wird perfekt beherrscht
- Kind fängt an zu sprechen und verstehen
- Kind hat Spaß am zusammenfügen von Gegenständen

In diesem Alter ist es wichtig die ersten sozialen Kontakte kennen zu lernen



3. Tagesschlaf - 2 Stunden

- Verteilt auf 1-2 Schläfchen
- Längere Aktivphasen am Tag

Wecken Sie Ihr Kind sanft, damit es besser in der Nacht schläft



6. Sonstiges - 2 Stunden

- Kochen, Anziehen, Wickeln, Baden(...)
- Abgewöhnen von Trennungängsten
- Ungeplante Aktivitäten

Planen Sie genug Zeit ein, um Ihr Kind an andere Personen zu gewöhnen, wenn Sie mal weg müssen.