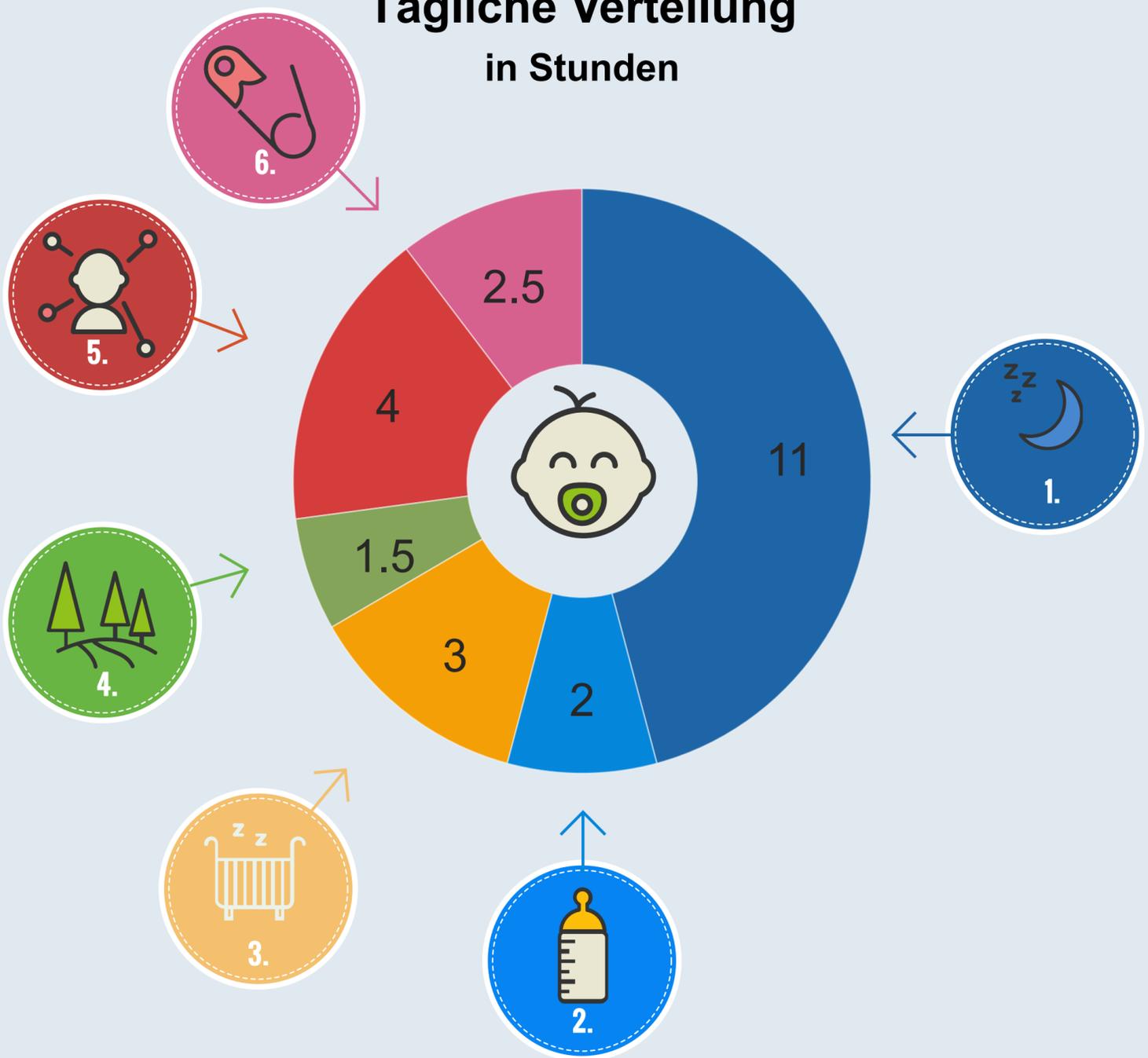
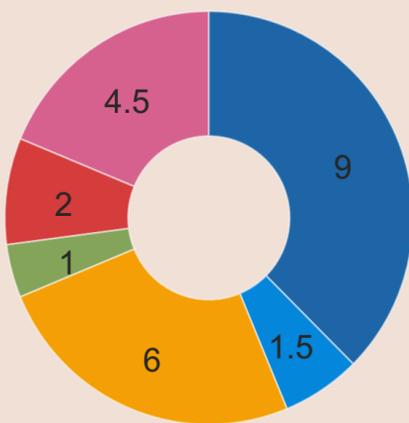


Tagesablauf eines 7-12 Monate alten Babys

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



1. Nachtschlaf - 11 Stunden

- Kaum Unterbrechungen
- Kind kann zwischen Tag und Nacht unterscheiden
- Nachtschlaf nimmt in Zukunft weiter zu, Tagesschlaf reduziert sich

Vermeiden Sie Schläfchen am späten Nachmittag für besseren Nachtschlaf



4. Frische Luft - 1,5 Stunde

- Tägliche Zeit draußen erhöhen
- Immunsystem wird weiter aufgebaut
- Spaziergänge und längere Ausflüge möglich
- Baby entwickelt Interesse für die Dinge draußen

Zeigen Sie Ihrem Kind interessante Dinge von Draußen, damit sie sich das nächste mal auf etwas freuen können.



2. Esszeit - 2 Stunden

- 5-6 Mahlzeiten
- Hauptsächlich Brei
- Regelmäßige Beikost
- Ab dem 10. Monat Yogurt

Vitamin C haltiges Obst hilft bei der Aufnahme des wertvollen Eisens in der Nahrung



5. Spielen/ aktives Lernen - 4 Stunden

- Krabbeln, Drehen und Laufen entwickeln sich
- Spiele, die die Fortbewegung fördern machen Sinn
- Erweiterte Formenspiele fördern die Konzentration

Versuchen Sie Ihr Kind so wenig wie möglich an den TV zu setzen. Spielen Sie hingegen aktiv mit, um Denkansätze zu geben



3. Tagesschlaf - 3 Stunden

- Verteilt auf 2 Schläfchen
- Längere Aktivphasen am Tag
- Mehr Konzentration nach Schläfchen

Wecken Sie Ihr Baby sanft und lassen ihm/ihr genug Zeit. So vermeiden Sie die Panik nach dem Aufwachen.



6. Sonstiges - 2,5 Stunden

- Kochen, Anziehen, Wickeln, Baden(...)
- Aufgaben werden zur Routine und nehmen weniger Zeit ein
- Puffer für Eltern
- Ungeplante Aktivitäten

Beziehen Sie Ihr Kind in Aktivitäten wie Kochen ein, um das Kind gleichzeitig zu beschäftigen.