

Tagesablauf mit einem 3 Monate alten Baby – dein flexibler Alltagsbegleiter

Im 3. Monat beginnt dein Baby, seinen eigenen Rhythmus zu finden, auch wenn noch nicht alles planbar ist. Unsere Checkliste hilft dir, den Tag liebevoll zu strukturieren, ohne Druck aufzubauen.

Tageszeit	Was passiert?	Hebammen-Tipp
Morgens (7–9 Uhr)	Aufwachen, erste Mahlzeit, Kuschelzeit	Starte ruhig. Nähe und Körperkontakt geben Sicherheit.
Vormittag (9–11 Uhr)	Wachphase & erstes Nickerchen	Beobachte Müdigkeitssignale, statt auf feste Zeiten zu achten.
Mittag (11–14 Uhr)	Stillen oder Flasche, Spaziergang, Mittagsschlaf	Frische Luft und Bewegung fördern Entspannung und Schlaf.
Nachmittag (14–17 Uhr)	Spielen und Tragen	Wiederkehrende Rituale schaffen Struktur und Vertrauen.
Abend (17–20 Uhr)	Clusterfeeding, Nähe, Einschlafritual	Dimme Licht und Stimme. Das hilft beim Herunterkommen.



Hebamme Evis Tipp: „Dein Baby braucht keinen festen Stundenplan, sondern Menschen, die es liebevoll begleiten.“



bebefamily.de



BEBAFamily.de



+49 204 980 023 449 44