

Tagesablauf 4 Monate altes Baby

So kann dein Tag mit deinem 4 Monate alten Baby aussehen:

Morgens	Vormittags	Mittags	Nachmittags	Abends	Nachts
6-8 Uhr	9-12 Uhr	12-14 Uhr	14-17 Uhr	17-20 Uhr	20-6 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • Aufwachen • 1. Milchmahlzeit • Körperpflege • Kuschel-/Spielzeit • Vormittags-schläfchen 	<ul style="list-style-type: none"> • 2. Milchmahlzeit • Wachphase • 2. Schlafeinheit (45-90 Minuten) 	<ul style="list-style-type: none"> • 3. Milchmahlzeit • Wachzeit • 3. Schlafeinheit (30-60 Minuten) 	<ul style="list-style-type: none"> • 4. Milchmahlzeit • Wachzeit • Optional: kurzes Nickerchen (20-30 Minuten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Abendritual • Abendmahlzeit • Zubettgehen (circa 19-20 Uhr) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachtschlaf • 1-3 nächtliche Milchmahlzeiten • Wieder einschlafen nach dem Füttern