

## Tagesablauf mit einem 3 Monate alten Baby

### *Dein flexibler Alltagsbegleiter*

Im 3. Monat beginnt dein Baby, seinen eigenen Rhythmus zu finden – noch nicht alles ist planbar, und das ist völlig in Ordnung. Unsere Tipps helfen dir, den Tag liebevoll zu strukturieren, ohne Druck aufzubauen.

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

## Tagesablauf mit einem 3 Monate alten Baby *Dein flexibler Alltagsbegleiter*

Im 3. Monat beginnt dein Baby, seinen eigenen Rhythmus zu finden – noch nicht alles ist planbar, und das ist völlig in Ordnung. Unsere Tipps helfen dir, den Tag liebevoll zu strukturieren, ohne Druck aufzubauen.



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