



Tagesablauf mit einem 4 Monate alten Baby

Ein Beispiel für euren Alltag

Morgens	Vormittags	Mittags
6-8 Uhr	9-12 Uhr	12-14 Uhr
• Aufwachen • 1. Milchmahlzeit • Körperpflege • Kuschel-/Spielzeit • Vormittags-schläfchen	• 2. Milchmahlzeit • Wachphase • 2. Schlafereinheit (45-90 Minuten)	• 3. Milchmahlzeit • Wachzeit • 3. Schlafereinheit (30-60 Minuten)
Nachmittags	Abends	Nachts
14-17 Uhr	17-20 Uhr	20-6 Uhr
• 4. Milchmahlzeit • Wachzeit • Optional: kurzes Nickerchen (20-30 Minuten)	• Abendritual • Abendmahlzeit • Zubettgehen (circa 19-20 Uhr)	• Nachtschlaf • 1-3 nächtliche Milchmahlzeiten • Wieder einschlafen nach dem Füttern