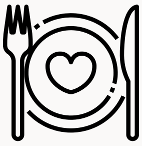
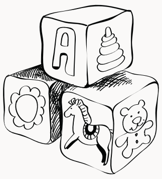
Mondschein Wunder
Babyschlaf- und Elterncoaching

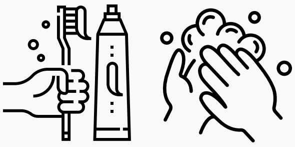
Möglicher Ablauf einer Abendroutine



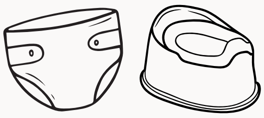
Abendessen
idealerweise
ca. 45–60 Min. vor
dem Schlafen gehen



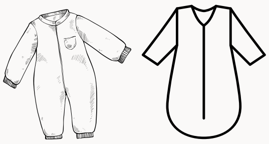
Ruhiges und
entspanntes spielen



Zähneputzen und
waschen



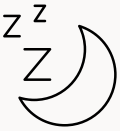
Windel wechseln/ aufs
Töpfchen gehen



Schlafanzug/
Schlafsack anziehen

Gute-Nacht-Geschichte/
Lied

Stillen/Flasche geben



Ins Bett gehen/Kuscheln/
Gute-Nacht-Kuss