

# NEUGEBORENEN *Routine*



**7:00**

aufwecken/wickeln, **Stillen**

8:00-8:30

beruhigen, schlafen legen

**10:00**

aufwecken/wickeln, **Stillen**

11:00 -11:30

beruhigen und schlafen legen

**13:00**

aufwecken/wickeln, **Stillen**

14:00-14:30

beruhigen und schlafen legen

**16:00**

aufwecken/wickeln, **Stillen**

17:00 :17:30

beruhigen und schlafen legen

**19:00**

aufwecken/wickeln, **Stillen**

20:00-20:30

beruhigen und schlafen legen

**22:00**

evtl. wickeln, (kurz) **Stillen**, weiter schlafen