

3 - 6 MONAT'S *Routine*



Varante 1

7:00

aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

8:30-10:00

schlafen

10:00

aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

11:30 -13:00

schlafen

13:00

aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

14:30-16:00

schlafen

16:00

aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

17:00 :17:30

kurz schlafen

18:30

Stillen, Bettoutine

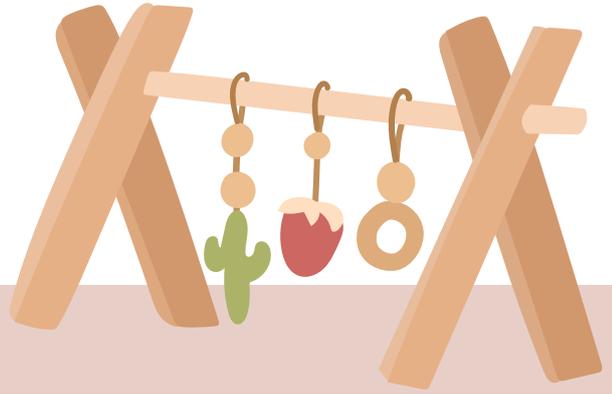
ca. 19:00

schlafen legen

?

evtl. eine weitere **Stillmahlzeit** nachts,

3 - 6 MONAT'S *Routine*



Varante 2

6:00

aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

7:30-9:00

schlafen

09:00 - 10:00

aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

10:00- 11:30

schlafen

12:00

aufwecken/ Breimahlzeit (**Stillen**)

12:30-15:00

schlafen

ca. 15:00

aufwecken/wickeln, **Stillen**

15:30- 19:30

Wachzeit, evtl. kurzes Schläfchen

18:30

Betroutine, **Stillen**

ca. 19:00

schlafen legen

?

evtl. eine weitere **Stillmahlzeit** nachts,

3 - 6 MONAT'S *Routine*



Varante 3

7:00 aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

9:00 schlafen

11:00 aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

13:00 schlafen

15:00 aufwecken/wickeln, **Stillen**, Wachzeit

17:00-17:30 kurzes Schläfchen

17:30 aufwecken/wickeln, **Stillen**

ca. 19:00 Bettoutine, **Stillen**

19:30 schlafen legen

? evtl. eine weitere **Stillmahlzeit** nachts,