

Ein geplanter Tages-Ablauf gibt Sicherheit

Ich kann mich darauf einstellen.
Mein Baby kann sich darauf einstellen.



Mein Baby ist geboren.
Jetzt richtet sich mein Tag nach meinem Baby.

Wie geht es mir damit?



Was vermisse ich?



So geht es meinem Baby:
Mein Baby muss nach der Geburt viel lernen.
Zum Beispiel:

- zu atmen
- sich zu bewegen
- wach zu sein
- einzuschlafen

i Alles ist neu für mein Baby.

Das ist für mein Baby anstrengend.
Manchmal hat mein Baby darum Stress.

Mein Baby hat Stress:
Das tut meinem Baby dann gut!
Gleiche Zeiten zum:










- Füttern
- Wickeln
- Schlafen

Wie geht es mir?
Was brauche ich?



**Wenn der Tag immer gleich ist:
Dann fühlen wir uns wohl.**

So geht es schon gut:

Essen			
Schlafen			
Wickeln			

**Damit es noch besser geht:
Das können wir tun!**

- Essen

- Schlafen

- Wickeln



Diese Person kann uns dabei helfen: