



Gute Nacht,
kleiner Träumer!

A large, light blue cloud-shaped speech bubble is positioned in the upper left. It contains the text 'Gute Nacht, kleiner Träumer!' in white. Above the cloud is a yellow crescent moon and to its right is a yellow star.

dm und Pampers präsentieren
die schönsten Abendrituale

A diagonal text overlay on the right side of the image reads 'dm und Pampers präsentieren die schönsten Abendrituale'.

Exklusiv für unsere treuen Kunden

The dm logo is located in the bottom right corner, consisting of the lowercase letters 'dm' in a bold, blue font with a red swoosh underneath.



Liebe Mütter, liebe Väter,
liebe Großeltern und Verwandte,
liebe Ritual-Freunde,

im vergangenen Herbst machten sich dm-drogerie markt und Pampers zusammen auf die Suche nach den schönsten Abendritualen Deutschlands. Zur Bereicherung für Sie und Ihre Familie möchten wir Ihnen nun diese kleine Auswahl der verschiedenen Rituale schenken.

Gemeinsam den Tag ausklingen lassen, ob mit einer Geschichte, einem wohltuenden Bad oder einer beruhigenden Massage, schenkt dem Familienleben Struktur. Denn Rituale können Kindern als Wegweiser in dieser aufregenden, schnellebigen Welt dienen: Lassen Sie also die Hektik des Alltags vor der Haustür und kreieren Sie Ihr eigenes Ritual, das eine spielerische Routine für die Schlafenszeit schafft.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an diesem Büchlein und Inspiration, damit für Ihre ganze Familie der Tag entspannt, gelassen und zufrieden endet.

Herzlichst
Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Christoph Werner".

Christoph Werner
Geschäftsführer dm-drogerie markt

Gute Nacht, kleiner Träumer!

dm und Pampers präsentieren die schönsten Abendrituale

4



TIERISCH GUT EINSCHLAFEN

8



MUSIKALISCH INS SCHLUMMERLAND

12



IN FANTASIEWELTEN ABTAUCHEN

16



SPIELERISCH ZU BETT

20



SICH ZUFRIEDEN VOM TAG VERABSCHIEDEN

24



DAS SANDMÄNNCHEN BEGRÜSSEN

26



ENTSPANNT IN DIE FEDERN

TIERISCH GUT EINSCHLAFEN



Spaziergang

Jeden Abend gehen wir mit unserer Kleinen und drei Terriern spazieren. Dabei schaut sich unsere Tochter die Umgebung an, bewundert die Bäume und Wiesen, und wird vom Erzählen ganz müde und schlafst von alleine ein.

GABRIELE W. AUS ESSINGEN



Weitere Infos unter:
[www.dm.de/
basteln](http://www.dm.de/basteln)

TIPP: Anleitung für ein Kleinkind-Mobile

1. Ein sternförmiges Holzgerüst als Bausatz (z. B. Bastelbedarf) kaufen und als Grundgerüst zusammenbauen. 2. An jedem Holzarm des Gerüsts soll ein circa 12 cm großes Tier, ein Stern oder Ähnliches aus Baumwollstoff hängen. 3. Formen auf doppelt liegendem Baumwollstoff aufmalen (ca. 15 cm groß), zuschneiden und zusammennähen. 4. Bändel zum Befestigen der Formen am Holzgerüst einnähen. 5. Eine Stelle offen lassen, damit man die genähten Formen umstülpen kann, um sie mit Watte zu füllen. Die offene Stelle danach mit Nadel und Faden von Hand zunähen. 6. Die Formen mit dem eingenähten Faden an dem Holzgerüst befestigen. Fertig!

REGINA FLORIAN, ERZIEHERIN

Schwebende Tiere

Ich habe ein Mobile mit süßen Stofftieren wie Löwe, Elefant und Maus gebastelt. Jeden Abend bestaunen wir die Tiere, imitieren die Laute und sagen ihnen gute Nacht.

NADINE I. AUS WUPPERTAL



Zebra-Freunde

Unser Abendritual ist es, die Geschichte eines kleinen Zebras* vorzulesen, das seine Streifen verliert. Da es sehr traurig ist, bekommt es von jedem Freund einen Streifen geschenkt. So wird es daran erinnert, wie viele Freunde es hat und wie hilfsbereit sie in der Notlage waren.

MAJA H. AUS WUPPERTAL

* „Das kleine Zebra ohne Streifen“ von Cathrine Voss



Der kleine Buh

Jeden Abend bekommt unsere Tochter die Geschichte vom kleinen Buh*, dem Uhu, vorgelesen. Buh beobachtet mit seinem Großvater den Mond, der jeden Tag eine andere Form hat. Das Umblättern geht gar nicht schnell genug, um die schönen Abbildungen zu bestaunen. Danach schließt sie langsam die Äuglein und schläft zufrieden ein.

RIKA K. AUS BODENHEIM

* „Der kleine Buh und der große Mond“ von Paloma & Ulises Wensell

Tierparade

Unsere Tochter liebt es, wenn Mama die Fingerpüppchen über die Zehen stülpt und so mit ihr spielt. Da fängt sie jedes Mal laut an zu lachen. Danach wechseln die Püppchen wieder an die Finger, und Hund, Ente und Co. sagen ihr einzeln gute Nacht.

ROSWITHA S. AUS CHEMNITZ

Willkommen im Zoo

Der Nachwuchs liegt auf dem Rücken: Dann öffnet sich das Tor zum Zoo, dabei macht man eine Geste mit beiden Händen. Nun „laufen“ die Finger auf dem Babybauch auf und ab, als würden Besucher in den Zoo gehen. Jedes Tier wird nun mit den Händen auf dem Bäuchlein dargestellt. Zum Schluss schließt der Zoo mit einer sanften Streicheleinheit wieder seine Tore.

MARINA W. AUS HEMSBACH



MUSIKALISCH INS SCHLUMMERLAND



Ihr glückskind-Schlaflied zum GRATIS-Download:
[www.dm.de/
glueckskind-schlaflied](http://www.dm.de/glueckskind-schlaflied)



Eigenes Schlaflied

Dieses Lied habe ich mit meinem Sohn zusammen geschrieben, es ist sein persönliches Schlaflied. Er sagte mir, was in der Strophe vorkommen soll, und ich habe dann getextet und die Melodie komponiert. Er singt immer mit und schläft danach meist schnell ein.

STANISLAW A. AUS FRANKFURT (ODER)

Dieses Lied kann man hier anhören:
[www.dm.de/
youtube-schlaflied](http://www.dm.de/youtube-schlaflied)



Verrückt nach dem Mond

Seitdem unser Sohn den Mond entdeckt hat, ist er begeistert vom hellen Fleck am dunklen Nachthimmel. Er kann gar nicht genug von dem Himmelskörper bekommen. Deshalb stehen wir abends, bevor er ins Bett geht, am Fenster und schauen uns den Mond und die Sterne an. Ich singe ihm dann sein Lieblingslied „Der Mond ist aufgegangen“.

MANDY P. AUS POTSDAM

Lied



Weitere
Lieder unter:
[www.dm.de/
mitsingen](http://www.dm.de/mitsingen)



Lied



Sternlein am Himmel

Wir lesen unseren Zwillingen jeden Abend aus dem Buch „Wünsche für dein Leben“* vor. Das haben wir sogar schon während der Schwangerschaft gemacht. Dabei sitzen wir gemeinsam auf dem Teppich im Kinderzimmer, halten die Kinder im Schoß und kuscheln. Anschließend singen wir „Weißt du, wie viel Sternlein stehen“.

CHRISTINA G. AUS PLAUE

* „Wünsche für dein Leben“ von Adèle Geras, Cliff Wright und Irmtraut Fröse-Schreer



IN FANTASIEWELTEN ABTAUCHEN



Auf hoher See

Jespers Opa war früher ein Seemann. Abends kommen wir alle zusammen und hören ihm zu, wenn er davon erzählt, wie er die Welt umsegelt hat und welche Abenteuer er dabei erlebte. Da ist es auch egal, wie wahr die Geschichten eigentlich sind, die der liebe Opa da erzählt.

FILIP M. AUS BERLIN

Geschichtenquelle

Jeden Abend darf sich mein Sohn eine Geschichte wünschen. Dazu nennt er ein Stichwort, wovon sie handeln soll. Etwas daraus zu machen, liegt dann bei mir. Mit ein wenig Spontaneität und Witz werden jedes Mal tolle Einschlafgeschichten daraus.

MARTIN M. AUS ERLANGEN

Wortwechsel

Abend für Abend erfinde ich eine Geschichte und lasse während des Erzählens öfter eine Pause. Meine Tochter darf dann ein Wort einfügen, das ihr gerade einfällt, und dann geht die Geschichte weiter. So entsteht oft eine tolle und immer neue Geschichte.

EVA-MARIA W. AUS NEUSTADT

Traumbaum

Jeden Abend schauen wir mit unserer Tochter aus dem Fenster zu einem großen Walnussbaum. Er kann fühlen und träumen wie wir. Wir erzählen ihr, was der Baum wohl den Tag über erlebt hat, was er bei Regen macht und wovon er in der Nacht träumen wird.

NORA O. AUS JENA

INFO: Einfach der Nase nach

Bereits im Bauch erkennt ein Baby durch einen kleinen Bereich im oberen Nasenflügel mehrere hundert Gerüche. Die Geschmacksknospen auf der Zunge hingegen funktionieren ab der 15. Woche. Das Wahrnehmen von Gerüchen hat eine besondere biologische Bedeutung: Babys erkennen nach der Geburt ihre Mutter am Duft der Muttermilch. Die Drüsen um die Brustwarzen riechen nach bestimmten Duftstoffen, die schon im Fruchtwasser enthalten waren.

(T)raum-Duft

Wir beträufeln ein kleines Seidentüchlein mit Lavendelöl und beduften so das Kinderzimmer. Ein herrliches Aroma verströmt Ruhe und Gelassenheit. Mit einer kleinen Gutenachtgeschichte ist das Abendritual perfekt.

BEATE K. AUS DATTELN

Körperreise

Auf jedes Körperteil werden Mamas oder Papas Hände gelegt, und man erzählt, wie müde das Beinchen oder das Ärmchen ist und dass es jetzt schlafen darf. Die Stimme ist ruhig, und meist sind schon beim Bäuchlein die Augen zugefallen.

KATHRIN K. AUS HAMBURG

Schlafpuzzle

Unser Sohn möchte jeden Abend eine Puzzleschicht hören. Er sucht sich ein Rahmenpuzzle aus und drückt mit seinem kleinen Zeigefinger die Teile raus. Dann bekommen wir sie einzeln in die Hand gedrückt und erzählen zu jedem eine Geschichte, bis das Puzzle wieder zusammengesetzt ist.

KATHRIN L. AUS DUISBURG



Geschichtensalat

Meine Tochter und ich erfinden vor dem Schlafen zusammen Geschichten. Sie setzt sich in ihr Bett und ich mich auf einen kleinen Stuhl davor. Eine von uns beginnt, eine Geschichte zu erzählen. Nach ungefähr drei bis vier Sätzen wird gewechselt, und die andere darf die Geschichte weitererzählen, bis wieder gewechselt wird. Dabei sind schon die wildesten, spannendsten und dramatischsten Geschichten entstanden – aber stets mit Happy End.

STEPHANIE E. AUS BERLIN



SPIELERISCH ZU BETT



Zahnorgel spielen

Unser Sohn putzt nicht gerne Zähne, vor allem wenn er müde ist. Aber er liebt Instrumente jeglicher Art. Daher haben wir angefangen, beim Zähneputzen im Takt der Putzbewegungen der Zahnbürste Melodien zu summen und damit auf der „Zahnorgel“ zu spielen.

DOROTHEE D. AUS GÖTTINGEN

Infos unter:
[www.dm.de/
kinderzahn-
pflege](http://www.dm.de/kinderzahn-pflege)

Schlafsocke

Wenn unsere Tochter bettfertig ist, nimmt sie ihre Schlafsocke und bindet sie an die Türklinke der Schlafzimmertür. Dann kuscheln wir im Elternbett, bis sie müde ist und in ihr eigenes Bett möchte. Wenn sie schön geschlafen hat, legt der Sandmann eine Kleinigkeit in die Socken. Wenn nicht, ist der Strumpf leer. Da strengt sie sich mehr an.

HEIKE H. AUS CHEMNITZ

Fliegende Decke

Wir „fliegen“ mit dem Teppich – einer dicken Decke – durch den Flur zum Zähneputzen. Beim Putzen wird eine Geschichte vorgelesen, und wenn einer aufhört zu putzen, stoppt auch die Geschichte. Sind die Zähne sauber und das Kapitel fertig, fliegt der Teppich eine Runde und setzt dann die Zwerge in ihren jeweiligen Betten ab.

REBEKKA L. AUS GESEKE

TIPP: Zahnpflege für die Kleinen

Ab dem ersten Lebensjahr kann man einmal täglich eine etwa erbsengroße Menge fluoridierte Kinderzahnpasta auf die weiche Bürste geben. Ab dem zweiten Lebensjahr können Kleinkinder zweimal täglich putzen. Die Zahnpflege sollte ab dem ersten Zahn erfolgen, am besten mithilfe der Eltern. Selbstständiges Putzen ist mit circa sechs bis acht Jahren möglich. Erst, wenn ein Kind einen Kreis zeichnen kann, ist es so geschickt, alleine Zähne zu putzen.

DR. MICHAEL BETZ, ZAHNARZT



Teppichrennen

Jeden Abend nach dem Essen werden die Zähne geputzt. Wer als Erster fertig ist, darf auf unserem fliegenden Teppich vorne sitzen und als Letzter ins Bett. Unser fliegender Teppich ist eine Decke, die Mama und Papa mit den Kindern darauf durch die Wohnung ziehen und so zum Bett „fliegen“. Dort angekommen darf jeder einmal an der magischen „Geisterlampe“ reiben und sich einen Traum wünschen, der mit Küsschen besiegt wird.

ANTJE S. AUS CHEMNITZ

Rundgang

Unsere Tochter wandert im Schlafsack auf den Armen von Mama oder Papa durch die Wohnung und sagt allen Gegenständen, die ihr wichtig sind, gute Nacht.

SANDRA B. AUS KÖLN

Kuschelhöhle

Wir kriechen jeden Abend in unsere Höhle aus Decken und erzählen uns, was wir am Tag am schönsten fanden und was uns nicht gefallen hat. Dann wird kuschelnd erzählt, wovon wir am liebsten träumen wollen, und danach geht es ab ins Bett, ganz befreit von allen Sorgen und wunderbar eingekuschelt.

ROSA C. AUS KIEL

Selbst gemachtes Bilderbuch

Wir haben ein Fotobuch gestaltet mit Bildern von Mama, Papa, Oma, Opa und allen Spielsachen, die unser kleiner Schatz gerne hat. Dieses Buch wird jeden Abend voller Freude vor dem Zubettgehen angeschaut, bis unser Sohn die Äuglein zufallen.

CLAUDIA G. AUS MIETINGEN

Infos unter:
[www.dm.de/
glueckskind-
foto](http://www.dm.de/glueckskind-foto)

TIPP: Ein Fotobuch wird zum Bilderbuch

Am besten eignet sich ein quadratisches Format – dann können Bilder vom Lieblingskuscheltier, Kindergarten, dem Besuch bei Oma und Opa im Hoch- und auch Querformat passend gestaltet werden. Gerade die Kleinen patschen gerne alles mit ihren Fingerchen an, da empfiehlt es sich, die Fotos matt zu drucken. So sieht man nicht jeden Abdruck. Wichtig: Fotografieren Sie Babys und vor allem Neugeborene ohne Blitzlicht, das kann schädlich für die Augen der Kleinsten sein. Ein kleiner Kniff: Verzichten Sie auf „Lach doch mal“ oder „Zeig mir dein schönstes Lächeln“. Lieber beobachten Sie Ihre Liebsten, erzählen, was Sie Schönes vorhaben, und drücken im richtigen Moment ab.

NADINE BARTHOLDT, FOTOGRAFIN

SICH ZUFRIEDEN VOM TAG VERABSCHIEDEN



Zehenspiel

Unser Sohn liebt es, wenn wir abends seine Zehen zählen und ihnen gute Nacht" wünschen. Dafür gibt es einen Reim: „Das ist das große Babettchen (großer Zeh), die will nie ins Bettchen. Das ist die Elfriede (nächster Zeh), die ist auch nie müde. Das ist der lange Klaus (nächster Zeh), der muss noch mal raus. Und der Peter unterdessen, der muss noch mal was essen. Nur das Kleinchen, lieb und nett, nimmt den Teddy am Beinchen und geht ins Bett!“

ANJA E. AUS TEGERNHEIM



INFO: Kleine Zehenkunde

Haben Sie sich auch schon gefragt, warum unsere Zehen keine eigenen Namen haben? Bei den Fingern ist das anders. Da gibt es den kleinen Finger, den Ringfinger, den Mittelfinger, den Zeigefinger und den Daumen. Die Zehen hingegen bleiben namenlos. Gängige Bezeichnungen haben nur der große Zeh und der kleine Zeh. Die lateinischen Fachbegriffe lauten Hallux und Digitus minimus. Für die verbleibenden Zehen bleibt nur Durchzählen: Digitus II, Digitus III und Digitus IV. Oder gibt es in Ihrer Familie eine spezielle Bezeichnung für die Zehen? Überlegen Sie sich doch gemeinsam lustige Namen!

Eigenes Drehbuch

Einmal konnte ich meiner Tochter keine Gutenachtgeschichte vorlesen, weil ich eine Bindehautentzündung hatte. So habe ich meine Augen geschlossen und ihr einfach nochmal ihren Tag erzählt, vom Aufstehen bis zum Abendessen. Gebannt hörte sie zu, denn es war ja *ihre* Geschichte. Seither wünscht sie sich immer, dass ich ihr von ihrem Tag erzähle.

ANJA B. AUS DETTENHAUSEN

Gedanken-Gut

Wenn die Kinder im Bett liegen, sprechen wir nochmals über den vergangenen Tag. Die schönsten Ereignisse schreiben wir auf einen Stern, der immer über dem Bett hängt, und die schlechten notieren wir auf ein Flugzeug, das wir zum Fenster hinaus in den Garten werfen. So sind die schlechten Gedanken wie „weggeflogen“. Wenn die Kinder eingeschlafen sind, sammeln wir die Papierflugzeuge im Garten wieder ein.

REGULA B. AUS PFAFFHAUSEN, SCHWEIZ

TIPP: Kindern zur Seite stehen

Kinder wählen unterschiedliche Vorgehensweisen, um mit Erlebnissen des Tages umzugehen und diese zu verarbeiten. Manche Kinder malen gerne, andere machen sich gerne selbst Notizen, wieder andere erzählen lieber – den Eltern oder dem Kuscheltier. Für Eltern ist es wichtig, das Kind genau zu beobachten und in seiner gewählten Technik zu unterstützen. Aufmerksame Zuhörer zu sein heißt für Eltern auch, sich mit Ratschlägen, Bewertungen und Kommentaren zurückzuhalten und das Kind selbst Lösungsideen finden zu lassen.

PROF. DR. MALTE MIENERT, PSYCHOLOGE

Traumfänger

Jeden Abend nach dem Sandmännchen setzen wir uns unter unseren selbst gebastelten Traumfänger ans Bett unserer Tochter und sprechen über die Erlebnisse des Tages. Die schönen werden noch einmal ausgekostet und die weniger schönen werden hoch zum Traumfänger gepustet, damit er sie einsperrt und daraus keine bösen Träume entstehen.

EVELYN G. AUS ALZENAU

Kindertagebuch

Jeden Abend vor dem Zubettgehen diktieren unsere Tochter mir ihre Erlebnisse des Tages, und ich schreibe alles genau so, wie sie es erzählt, in „ihr“ Tagebuch. Anschließend lese ich ihr das vor, und sie schläft schließlich durch ihre eigene Gutenachtgeschichte ein.

SILVIA S. AUS HILZINGEN

Gemalter Tag

Zum Abschluss des Tages malen wir ein Bild vom Erlebten und erzählen von unseren Gefühlen. Wir besprechen alles in Ruhe. So kann unser Kind ganz entspannt vom Tag Abschied nehmen und friedlich einschlafen.

CORNELIA K. AUS ERFURT

DAS SANDMÄNNCHEN BEGRÜSSEN



TIPP: Spielerisch dazulernen

Fingerspiele fördern das Sprachgefühl durch rhythmisches Sprechen, da die Spiele oft in Reimen verfasst sind. Sie schulen die Hand-Augen-Koordination und trainieren die Merkfähigkeit. Speziell am Abend sollte man darauf achten, leise und beruhigend zu sprechen, weniger dramatisch und laut. Ziel ist es, das Kind zur Ruhe zu bringen.

NADJA SCHÄTZLE-JEDLICKA, ERZIEHERIN

Fingerspiel

Wir spielen jeden Abend ein Fingerspiel: „Tututut“ macht das Auto und fährt immer nur im Kreis herum, „Tschutschutschu“ macht der Zug und rast immer nur im Kreis herum, und so weiter. Zum Schluss: „Im Kreis rum drehen ist doch dumm, warum lasst ihr es nicht sein und schlaft einfach mit mir ein.“

ANCILLA P. AUS JENA

Weitere Infos unter:
www.dm.de/feingefuehl

Kuschelkurs

Nach einer schönen Geschichte wird der Rücken gekrault, und dann kuscheln alle Körperteile der Reihe nacheinander, die sich von Papa und Sohn berühren. Dazu sagt unser Jüngster zum Beispiel „Ohr an Ohr“, und dann berührt das Ohr von ihm, Papas Ohr.

MIRIAM B. AUS KÖLN





ENTSPANNT IN DIE FEDERN

TIPP: Entspannt baden

Beim Baden sollte jeder Schritt von den Eltern angekündigt werden, damit sich Babys sicher fühlen. Manche brauchen mehr Halt und Begrenzung beim Baden, als es Elternhände oder Wannenrand vorgeben: Ein Bad in Mamas oder Papas Arm ist für Kinder oft am schönsten.

ANJA GACA, HEBAMME

Badespaß

Was bei unserem Kleinen nie fehlen darf, ist sein abendliches Bad. Warm eingepackt gibt es das letzte Fläschchen, dann wird erzählt. Schließlich kuschelt er sich in sein Kissen und schläft unter Gemurmel ein.

MICHAELA H. AUS NEUNBURG

TIPP: Babymassage

Nach der Zeit der Schwerelosigkeit in Mamas Bauch lernt das Baby durch die sanften Berührungen seinen Körper zu spüren und bekommt Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Am besten ist eine Raumtemperatur von 26 Grad, das Baby-Öl vorwärmen, kürzen Sie Ihre Fingernägel und legen Sie Schmuck ab. Am Wichtigsten: Nehmen Sie sich Zeit!

CARMEN BECK, KINDERKRANKEN SCHWESTER



Entspannen

Abends nach der letzten Mahlzeit bekommt unser Sohn auf dem Wickeltisch mit Mandelöl eine sanfte Babymassage. Anschließend machen wir ihn bettfertig und legen ihn zufrieden und entspannt schlafen.

GENNI A. AUS HAGENBURG

Körper spüren

Mein siebenjähriger Sohn ist schwerbehindert und hat starke Probleme, sich und seinen Körper richtig wahrzunehmen. Abends hilft ihm eine Massage von Mama mit einer schön duftenden Körperlotion, seinen Körper und seine Möglichkeiten zu spüren und auch zur Ruhe zu kommen.

CLAUDIA D. AUS GESEKE



TIPP: Beruhigende Fußmassage

Die Tuina-Massage ist eine alte chinesische Heilkunst. Für Kinder eignet sich die Unterform, die Kinder-Tuina. Sie soll unter anderem das Immunsystem stärken und allgemeines Wohlbefinden fördern. Der Punkt für einen besseren beziehungsweise tieferen Schlaf heißt „Sprudelnde Quelle“. Er wirkt beruhigend, und man findet ihn an der Fußsohle circa zwei Drittel von der Ferse Richtung Zehen auf der Mitte. Diese Stelle mit Daumen im Uhrzeigersinn kreisend mit oder ohne Öl massieren.

MANUELA KUNZE, HEBAMME

Füßchen kneten

Vor dem Einschlafen gibt es bei uns eine kleine Fußmassage. Ich masiere die Fußsohlen und den Spann mit einem in der Hand gewärmten Mandelöl. Das macht die Füße warm und die Kinder tiefenentspannt, glücklich und zufrieden.

TATJANA F. AUS MÜNCHEN

„Muckeldecke“

Ohne unsere „Muckeldecke“, eine verblichene, blaue Herzchen-Babydecke (circa 37 Jahre alt und noch aus Mamas Kinderzeiten) läuft abends nichts. Unsere Tochter muss „eingemuckelt“, das heißt kuschelig zugedeckt werden. Dann der Schnuller in den Mund und die Spieluhr an – so klappt's sofort mit dem Einschlafen.

STEFFI S. AUS BIELEFELD

Wanderkuss

„Ein Kuss kommt auf die Nase,
ein Kuss kommt auf den Bauch,
ein Kuss kommt auf die Wange
und auf die andere auch. Ein
Kuss kommt auf die Äuglein, so
bleiben sie auch zu. Der Sand-
mann streut den Sand, und
schon schlafst du im Nu.“

BIANCA F. AUS FULDA

Auf Papas Bauch

Unsere Babys dürfen beim Papa auf dem Bauch einschlummern und werden dann in ihr Bettchen getragen. Ein Spucktuch muss immer mit im Bettchen sein und das Gesicht leicht berühren. Was aber die Kinder am besten beruhigt, ist ein kleines rotes Nachtlicht. Das bleibt dann stundenlang an und leuchtet die Kleinen ins Schlummerland.

GABI A. AUS METZINGEN

Auf Mamas Arm

Vor dem Schlafengehen nehme ich unseren Sohn gern auf den Arm, und wir schauen gemeinsam aus dem Fenster seines Kinderzimmers. Auf Mamas Arm ist es am schönsten, und meine Stimme beruhigt ihn. Ich zähle die Fenster, in denen noch Licht brennt, und erzähle ihm, dass alle Babys jetzt schlafen gehen.

JULIA A. AUS DORTMUND

**Liebe Mütter, liebe Väter,
liebe Großeltern und Verwandte,**

Kennen Sie das? Es ist schon nach Schlafenszeit, da hat der kleine Schatz auf einmal großen Durst. Kurz darauf muss der Nachwuchs nochmal auf die Toilette. Dann geht das Licht zwar aus, aber eigentlich ist Ihr Kind noch gar nicht müde und möchte gerne noch *eine* Geschichte hören.

Sich vom Tag zu verabschieden und all die aufregenden Dinge zu verarbeiten, die tagsüber passieren, ist manchmal gar nicht so einfach. Auf einmal wird es dunkel, der Abend bricht an, und eigentlich möchte Ihr Kind doch noch soviel erzählen und fragen, um ja nichts zu verpassen!

Schenken Sie Ihrem kleinen Nachwuchs die Nähe und Aufmerksamkeit, die er braucht, um zufrieden die Nacht zu begrüßen: sich spielerisch gemeinsam die Zähne putzen, das Kinderbett zur Kuschelhöhle umbauen oder leise Töne zur Nacht ansummen. Tauchen Sie ein in die Welt der Rituale und sehen Sie, wie der Tag plötzlich viel entspannter zu Ende geht.

Mit erholsamen Grüßen

Ihre

Elke Gulden

Elke Gulden

Fachbuchautorin und Tanz- & Bewegungspädagogin



Elke Gulden, Bettina Scheer, „Schaukelmaus und Kuschelkater“, ISBN 978-3867021685, Ökotopia Verlag, Münster

Achtung! Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet.
Kleinteile könnten möglicherweise verschluckt werden.
Außer Reichweite von Kleinkindern anbringen.

Unser leuchtendes Geschenk für Sie!

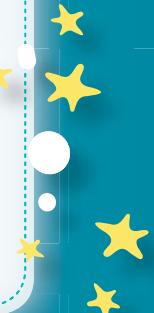
Erst bekommt er etwas Tageslicht ab, dann klebt man die Rückseite des Leuchtsterns am besten mit einem kleinen Stück doppelseitigem Klebeband – und positioniert ihn gut sichtbar. So läutet unser Geschenk die Abendzeit ein und leuchtet durch die Nacht!

Ihr dm-Team

Abenteuer Familie erleben

Unser **Eltern-Kind-Begleiter glückskind** ist für Sie da – bei den kleinen und großen Fragen des Familienlebens. Ganz gleich ob zum Thema Ernährung, Körperpflege oder Erziehung. Weil jede Familie einzigartig ist, stimmen wir unsere Inhalte individuell auf Sie ab, passend zum Alter Ihres Kindes: von der Erstausstattung bis hin zu Tipps für Schulkinder.

Ob Geburtstagsgeschenke und Vorteile per Newsletter, ausgewählte Themenpakete, exklusive Produkttests oder Coupons – wir bieten viele Vorzüge zum Freuen und Staunen. Registrieren Sie sich kostenlos unter www.dm.de/glückskind



Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG,
Carl-Metz-Straße 1, 76185 Karlsruhe

Konzept, Redaktion und Gestaltung:
Arthen Kommunikation GmbH, Karlsruhe



- Papier aus 100 % Recycling-Material
- Papier recyclebar

Bildnachweis: f1online (S. 4, 8, 9, 12, 20, 21, 24, 25, 26), Pampers (Titel, S. 2, 3), Schaukelmaus & Kuschelkater, Ökotopia Verlag, 2012/Elke Gulden (S. 30), Schaukelmaus & Kuschelkater, Ökotopia Verlag, 2012/ Bettina Scheer (S. 30), Thinkstock/nPine (S. 16)

Illustrationen: Pampers

Druck: B&K Offset GmbH, Ottersweier



Gratis-Büchlein zu
den dm-Babywochen

•glückskind•
dm
Der Eltern-Kind-Begleiter