

SCHLAFPROTOKOLL

Haben Sie Mühe mit den Schlafgewohnheiten Ihres Kindes? Kann es vielleicht abends nicht einschlafen, wacht es nachts mehrfach auf oder ist es morgens ab 5 Uhr hellwach?

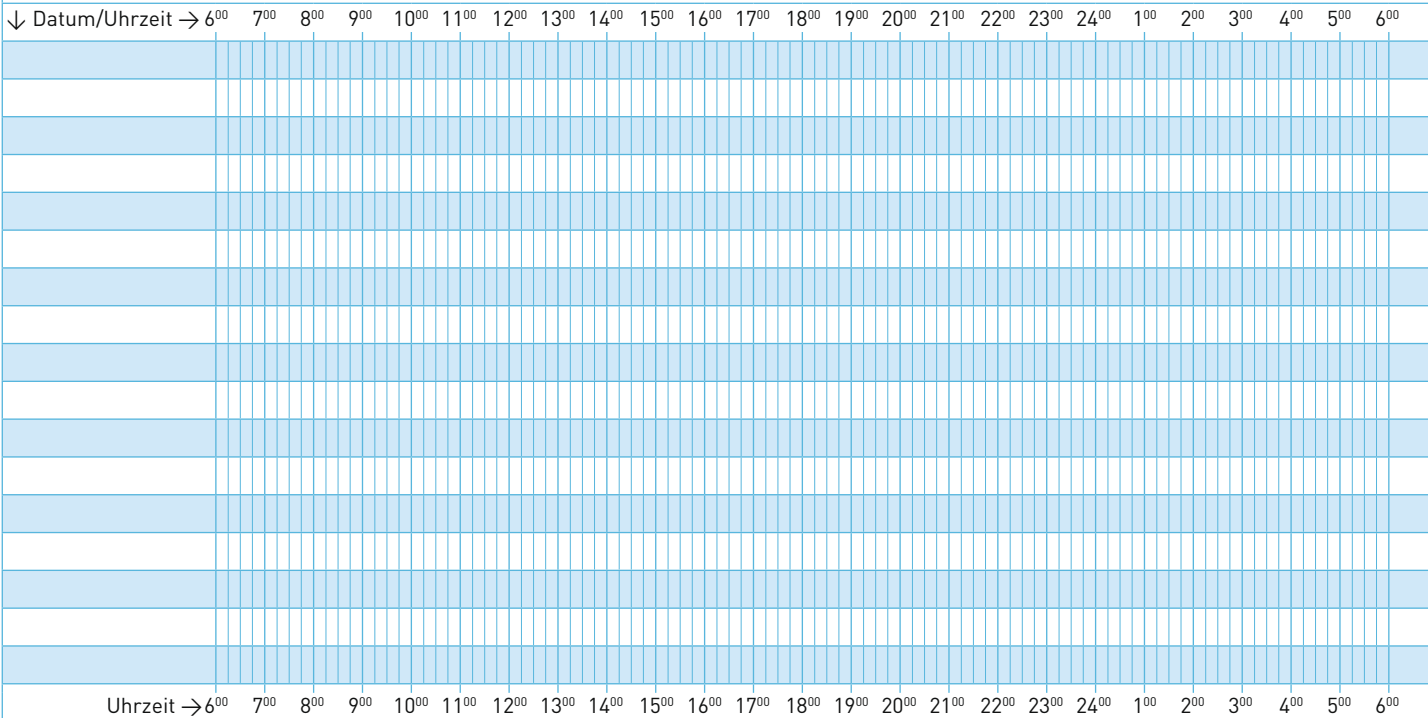
Dann empfiehlt es sich, ein Schlafprotokoll zu führen. Dieses dokumentiert das Schlafverhalten Ihres Kindes. Wenn Sie den Schlafbedarf und den Schlafrhythmus genau kennen, können Sie diese mit Hilfe von Fachpersonen interpretieren und positiv beeinflussen.

Tipps dazu erhalten Sie von Ihrer Mütter- und Väterberaterin oder dem Kinderarzt, der Kinderärztin.




24-Stunden-Protokoll

Name: _____ Geburtsdatum: _____ Alter: _____



Uhrzeit → 6⁰⁰ 7⁰⁰ 8⁰⁰ 9⁰⁰ 10⁰⁰ 11⁰⁰ 12⁰⁰ 13⁰⁰ 14⁰⁰ 15⁰⁰ 16⁰⁰ 17⁰⁰ 18⁰⁰ 19⁰⁰ 20⁰⁰ 21⁰⁰ 22⁰⁰ 23⁰⁰ 24⁰⁰ 1⁰⁰ 2⁰⁰ 3⁰⁰ 4⁰⁰ 5⁰⁰ 6⁰⁰





Schlafphasen — Wachphasen (freilassen) Schreien  Mahlzeiten ▽ Bettzeit → Erklärungen siehe Rückseite

Wie das 24-Stunden - Protokoll führen?

Dieses Protokoll dient der Ermittlung des Schlafverhaltens Ihres Kindes (z.B. Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeiten).

Bitte führen Sie das Schlafprotokoll während 14 Tagen.

Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spalten wie folgt fest:

- Schlafphasen mit einem waagrechten Strich 
- Wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen (Bettzeit): ein Pfeil 
- Wachphasen mit Freilassen
- Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien 
- Mahlzeiten oder etwas zu trinken mit Dreiecken 

↓ Datum/Uhrzeit →	6 ⁰⁰	7 ⁰⁰	8 ⁰⁰	9 ⁰⁰	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰	12 ⁰⁰
25.3.	—	—	—	—	—	—	—
26.3.	—	—	—	—	—	—	—
27.3.	—	—	—	—	—	—	—
28.3.	—	—	—	—	—	—	—
29.3.	—	—	—	—	—	—	—

Mit Ihren genauen Angaben können wir uns ein Bild über das Schlaf-/Wachverhalten Ihres Kindes machen und Sie individuell beraten.