

24-Stunden-Schlafprotokoll

Name: _____ Geburtsdatum: _____ Alter: _____

Datum / Uhrzeit 6⁰⁰ 7⁰⁰ 8⁰⁰ 9⁰⁰ 10⁰⁰ 11⁰⁰ 12⁰⁰ 13⁰⁰ 14⁰⁰ 15⁰⁰ 16⁰⁰ 17⁰⁰ 18⁰⁰ 19⁰⁰ 20⁰⁰ 21⁰⁰ 22⁰⁰ 23⁰⁰ 24⁰⁰ 5⁰⁰ 6⁰⁰

Beispiel 1.1.

Schlafphasen: _____ Wachphasen: (leer lassen) Schreien: Mahlzeiten: Bettzeit:

Anleitung für das Ausfüllen des 24-Stunden-Schlafprotokolls

Das obenstehende Protokoll dient der systematischen Ermittlung des Schlafverhaltens Ihres Babys (Schlafdauer, Einschlaf-/ Aufwachzeiten). Das Schlafprotokoll sollte während ungefähr 14 Tagen geführt werden. Bitte tragen Sie mit den entsprechenden Markierungen in den Spalten das Verhalten Ihres Babys ein (siehe Beispiel in der untersten Zeile). Mit Ihren genauen Angaben erkennen Sie vielleicht selbst, wie sich bei Ihrem Baby/ Kleinkind ein nicht optimales Schlaf-/ Wachverhalten etabliert hat. Diverse Interpretationen dazu finden Sie auch im Buch "Jedes Kind kann schlafen lernen", siehe bei www.sleepingbaby.ch --> Buchtipps. Ansonsten gehen Sie mit dem ausgefüllten Schlafprotokoll zu einer Fachperson (Kinderarzt bzw. -ärztin). Diese wird Ihnen weiterhelfen können.

© www.sleepingbaby.ch

Die sanfte Einschlaf- und Beruhigungshilfe für Babys
 Informationen und Tipps rund um das Thema Schlaf von Babys

