Schlaftagebuch

Dieses Protokoll dient der Ermittlung des Schlafverhalten Ihres Kindes (z.B. Schlafdauer, Einschlaf- und Aufwachzeiten). Bitte führen Sie das Protokoll für zwei Wochen. So können wir Sie gut beraten und unterstützen.

Uhrzeit / Datum	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Schlafdauer gesamt (h)	1) Schlafereignis	2) Aktivitäten	3) Aufwachen	4) Kind erholt?

Legende: Zubettgehen ⇥ Schlaf: ---- Wachphasen als Lücke: ☐ Mahlzeit/ Trinken: ▽ Schreien/ Quengeln: 〰

1) Schlafereignisse: A = Albtraum
B = Sprechen im Schlaf
C = Schreien im Schlaf
D = Schlafwandeln

2) Aktivitäen vor dem Zubettgehen:
A = Lesen
B = Smartphone, Tablet
C = Streit
D = Baden
E = Spielen

3) Wie ist das Kind aufgewacht (morgens)? A = selbständig
B = musste geweckt werden

4) War Ihr Kind ausgeschlafen/ erholt? ☺ = ja ☹ = mittel ☹ = nein

Sonstige Kommentare

_____
_____
_____
_____
_____