

# Schlafprotokoll

Datum 1. Tag: \_\_\_\_\_

Tag / Uhrzeit	6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	24 <sup>00</sup>	1 <sup>00</sup>	2 <sup>00</sup>	3 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>	
1. Tag																										
2. Tag																										
3. Tag																										
4. Tag																										
5. Tag																										
6. Tag																										
7. Tag																										
8. Tag																										
9. Tag																										
10. Tag																										
11. Tag																										
12. Tag																										
13. Tag																										
14. Tag																										
Uhrzeit	6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	24 <sup>00</sup>	1 <sup>00</sup>	2 <sup>00</sup>	3 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>	

Schlafphase 

Wachphase (freilassen)




Schreiphase 

Mahlzeit 

## Wie Sie das Schlaf- Protokoll führen

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

Bitte führen Sie das Schlafprotokoll für 14 Tage. Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spalten fest.

- Schlafphasen mit einem waagrechten Strich 
- Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien 
- Mahlzeiten oder etwas zu trinken mit Punkten 
- Wachphasen mit Freilassen

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

Tag / Uhrzeit	6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>
1. Tag	—	—	—	—	—	—	—
2. Tag	—	—	—	—	—	—	—
3. Tag	—	—	—	—	—	—	—
4. Tag	—	—	—	—	—	—	—
5. Tag	—	—	—	—	—	—	—