

# 24-Stunden-Schlafprotokoll

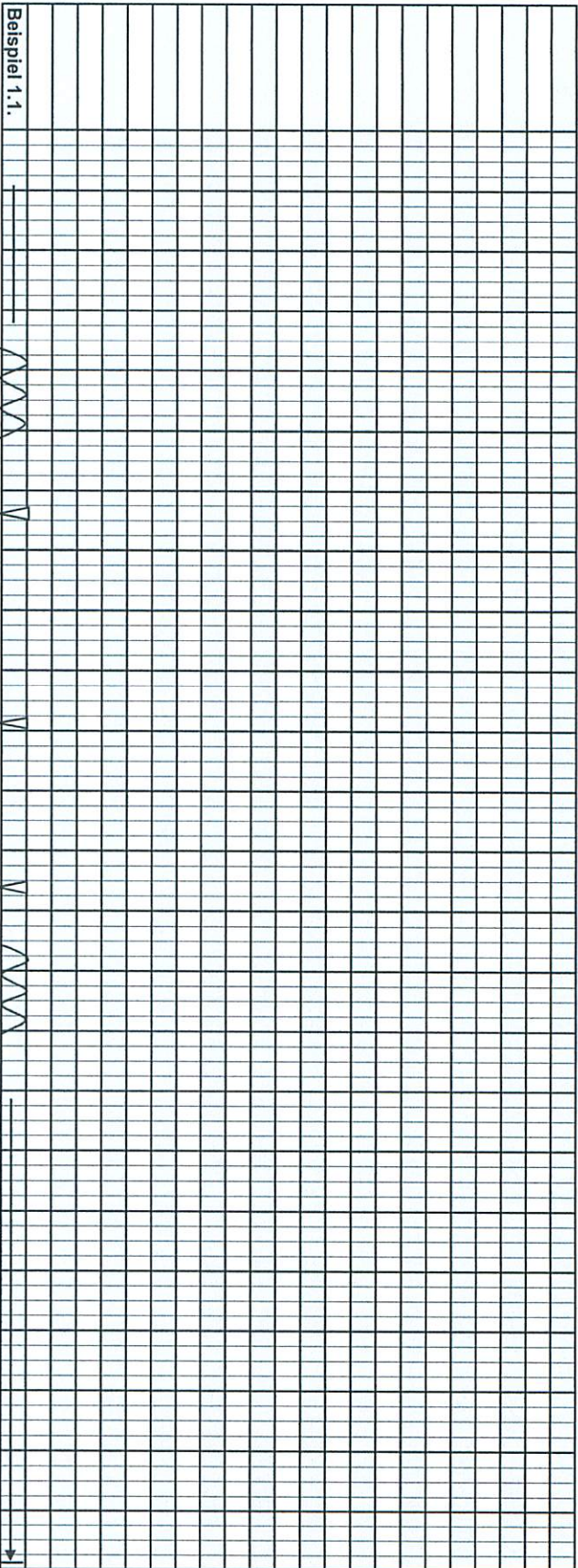
© www.sleepingbaby.ch

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Datum / 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>



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/Kleinchild 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](http://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](http://www.sleepingbaby.ch)

 Die sanfte Einschlaf- und Beruhigungshilfe für Babys

 Informationen und Tipps rund um das Thema Schlaf von Babys