24-Stunden-Schlafprotokoll

MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG
KANTON BERN

Name, Vorname: Geburtsdatum: Alter:

Datum

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

Schlafphasen Wachphasen (freilassen) Schreien Mahlzeiten Bettzeit

Erklärungen siehe Rückseite

Wie das 24-Stunden-Schlafprotokoll 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 Stundenspalten wie folgt fest:

– Schlafphasen mit einem waagrechten Strich

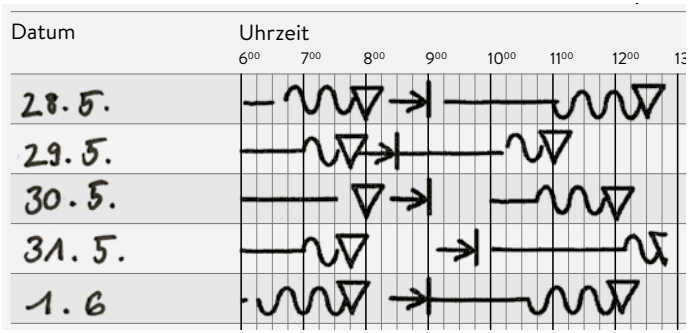
– Wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen (Bettzeit): ein Pfeil

– Wachphasen mit Freilassen

– Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien

– Mahlzeiten oder etwas trinken mit Dreiecken

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



Beobachtungen / Bemerkungen