Protocole de sommeil de 24 heures

CENTRE DE PUÉRICULTURE
CANTON DE BERNE

Nom, prénom: Date de naissance: Age:

Date

Heure

6⁰⁰ 7⁰⁰ 8⁰⁰ 9⁰⁰ 10⁰⁰ 11⁰⁰ 12⁰⁰ 13⁰⁰ 14⁰⁰ 15⁰⁰ 16⁰⁰ 17⁰⁰ 18⁰⁰ 19⁰⁰ 20⁰⁰ 21⁰⁰ 22⁰⁰ 23⁰⁰ 24⁰⁰ 1⁰⁰ 2⁰⁰ 3⁰⁰ 4⁰⁰ 5⁰⁰

Phases de sommeil Phases d'éveil (laisser vides) Pleurs Repas Heure de coucher

Voir explications au verso

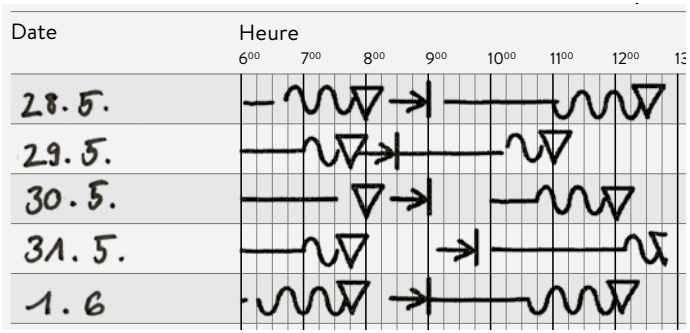
Comment tenir le protocole de sommeil de 24 heures?

Ce protocole a pour but de relever le comportement de sommeil de votre enfant (par ex. la durée de sommeil, l'heure à laquelle il s'endort, l'heure de réveil).

Vous voudrez bien tenir le protocole de sommeil pendant 14 jours. Inscrivez le comportement de votre enfant comme suit, au moyen des signes correspondants dans les cases horaires:

- Les phases de sommeil avec un trait horizontal
- L'heure du coucher avec une flèche
- Les phases d'éveil à laisser vides
- Les pleurs ou gémissements avec des vagues
- La prise de repas ou de boissons avec des triangles

Grâce à vos indications détaillées, nous pourrons nous faire une idée du rythme sommeil/veille de votre enfant et vous fournir des conseils individualisés.



Observations / Remarques