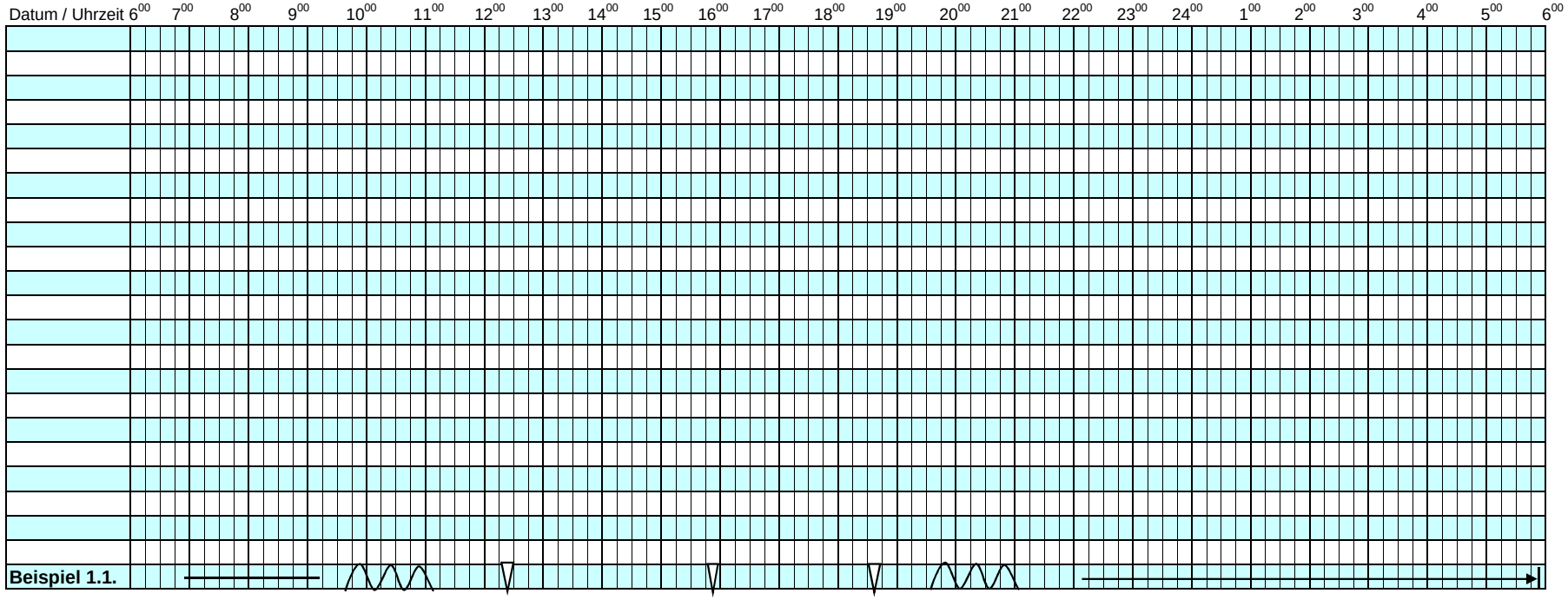
24-Stunden-Schlafprotokoll

© www.sleepingbaby.ch

Name:_____ **Geburtsdatum:**_____ **Alter:**_____



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 Stundenspalten das Verhalten Ihres Babys ein (siehe Beispiel in der untersten Zeile). Mit Ihren genauen Angaben erkennen Sie vielleicht selbst, wie sich bei Ihrem Baby/ Kleinkind 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 --> Buchtipps. Ansonsten gehen Sie mit dem ausgefüllten Schlafprotokoll zu einer Fachperson (Kinderarzt bzw. -ärztin). Diese wird Ihnen weiterhelfen können.

© www.sleepingbaby.ch

⟹ Die sanfte Einschlaf- und Beruhigungshilfe für Babys

⟹ Informationen und Tipps rund um das Thema Schlaf von Babys