





WIE IST DAS 24-STUNDEN-PROTOKOLL ZU FÜHREN?

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

Bitte führen Sie das Schlafprotokoll 14 Tage lang. Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spalten 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 zu trinken mit Dreiecken 




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

Name: _____

Datum	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00
25.03.			▽	→	—	—	—	▽					
26.03.			▽	→	—	—	—	▽					
27.03.			▽	→	—	—	—	▽					
28.03.			▽	→	—	—	—	▽					
29.03.			▽	→	—	—	—	▽					

Uhrzeit → 6.00 7.00 8.00 9.00 10.00 11.00 12.00 13.00 14.00 15.00 16.00 17.00

Schlafphasen:  Wachphasen (freilassen) Schreien: 