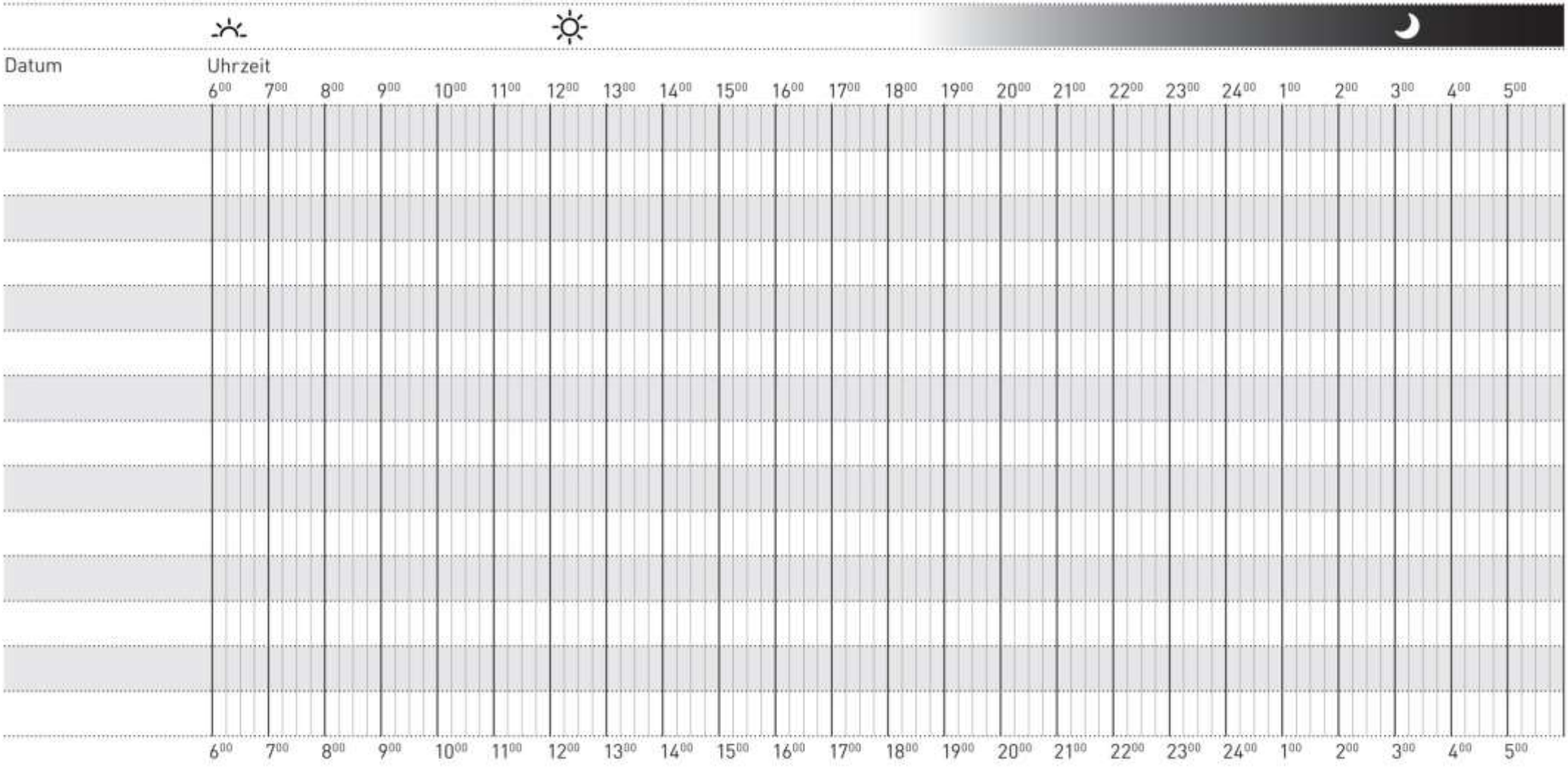
24-Stunden-Protokoll

Mütter- und Väterberatung
Glarnerland

Name, Vorname: Geburtsdatum: Alter:



Schlafphasen —— Wachphasen (freilassen) Schreien ∿∿∿ Mahlzeiten ▽ Bettzeit →|

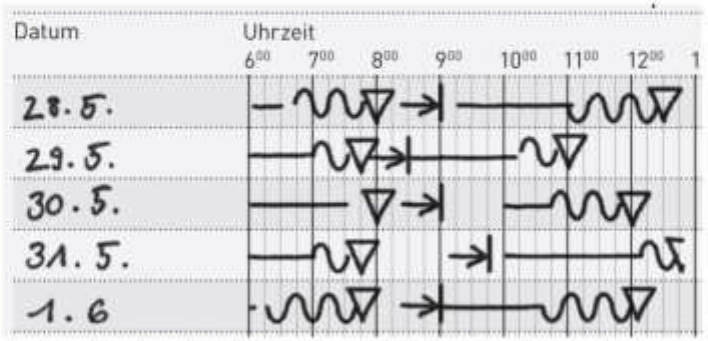
Erklärungen siehe Rückseite

Wie das 24-Stunden-Protokoll 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