







## 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 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 



| ▽ Datum | Uhrzeit ▷ | 6 <sup>00</sup> | 7 <sup>00</sup> | 8 <sup>00</sup> | 9 <sup>00</sup> | 10 <sup>00</sup> | 11 <sup>00</sup> | 12 <sup>00</sup> |
|---------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|
| 25.3.   |           | -               | ~               | ▷               | ▷               | —                | ~                | ▷                |
| 26.3.   |           | —               | ~               | ▷               | ▷               | —                | ~                | ▷                |
| 27.3.   |           | —               | ▷               | ▷               | ▷               | —                | ~                | ▷                |
| 28.3.   |           | —               | ~               | ▷               | ▷               | —                | ~                | ▷                |
| 29.3.   |           | ~               | ▷               | ▷               | ▷               | —                | ~                | ▷                |

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