






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 ⁰⁰	7 ⁰⁰	8 ⁰⁰	9 ⁰⁰	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰	12 ⁰⁰
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.