

## Schlafprobleme – 24-Stunden-Protokoll

Name des Kindes: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Dieses Protokoll dient dem Ermitteln des Schlafverhaltens Ihres Kindes (zum Beispiel Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeiten).

Bitte führen Sie das Schlafprotokoll über eine Dauer von 14 Tagen.

Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spaltenspalten mit folgenden Symbolen fest:

Wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen (Bettzeit): Pfeil und ein vertikaler Strich

Schlafphasen: horizontaler Strich

Wachphasen: keine Markierungen

Schreien oder Quengeln: Welllinien

Mahlzeiten oder etwas zu trinken: Dreieck

↓ 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.	—	W	W	W	W	W	W
26.3.	—	W	W	W	W	W	W
27.3.	—	W	W	W	W	W	W
28.3.	—	W	W	W	W	W	W
29.3.	—	W	W	W	W	W	W

Die Vorlage für das Protokoll finden Sie auf der folgenden Seite.

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

