

Schlafprotokoll (14-tägig)




Name .....

geb. ....

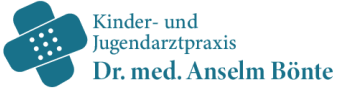
Alter ...

↓ Datum/Urzeit → 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> 13<sup>00</sup> 14<sup>00</sup> 15<sup>00</sup> 16<sup>00</sup> 17<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 19<sup>00</sup> 20<sup>00</sup> 21<sup>00</sup> 22<sup>00</sup> 23<sup>00</sup> 24<sup>00</sup> 1<sup>00</sup> 2<sup>00</sup> 3<sup>00</sup> 4<sup>00</sup> 5<sup>00</sup> 6<sup>00</sup>

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> 13<sup>00</sup> 14<sup>00</sup> 15<sup>00</sup> 16<sup>00</sup> 17<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 19<sup>00</sup> 20<sup>00</sup> 21<sup>00</sup> 22<sup>00</sup> 23<sup>00</sup> 24<sup>00</sup> 1<sup>00</sup> 2<sup>00</sup> 3<sup>00</sup> 4<sup>00</sup> 5<sup>00</sup> 6<sup>00</sup>

Schlafphasen — Wachphasen (freilassen) Schreien  Malzeiten  Bettzeit  Erklärungen und Beispiele siehe Rückseite

Formular\_Schlafprotokoll\_Stand\_200924



Dr. med. Anselm Bönte
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Neonatologie
Bunzlauer Str. 2, 50858 Köln

Sprechzeiten:
montags - freitags: 8.30 - 12.00 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag: 14.30 - 17.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung





Telefon: (02234) 71 4 75
Telefax: (02234) 700 518
E-Mail: info@Kinderarzt-Boente.de
Website: www.kinderarzt-boente.de

# Wie Sie das 24-Stunden - Schlafprotokoll führen:

## Anleitung:

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:

- Wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen mit ein Pfeil 
- Schlafphasen mit einem waagrechten Strich 
- Mahlzeiten oder etwas zu trinken mit Dreiecken 
- Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien 
- Wachphasen mit Freilassen

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

## Beispiel:

↓ Datum / Urzeit →	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>	13 <sup>00</sup>
11.03.	—	~	▽	→	—	—	~	▽
12.03.	—	~	▽	→	—	~	▽	
13.03.	—	—	▽	→	—	~	▽	
14.03.	—	~	▽		→	—	~	▽
15.03.	—	~	▽	→	—	~	▽	