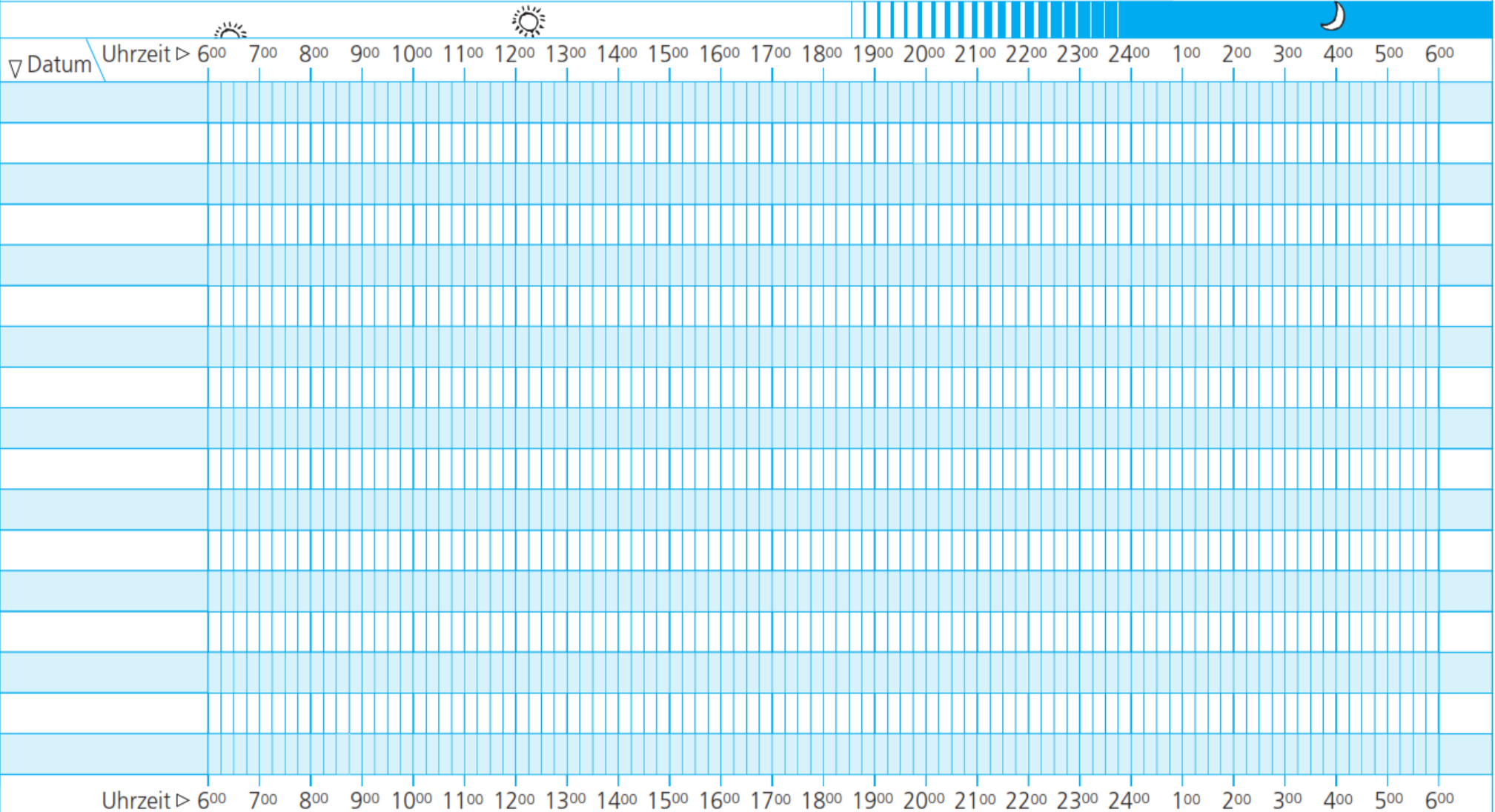






24-Stunden-Protokoll

Name: _____ Geburtsdatum: _____ Alter: _____







Schlafphasen  Wachphasen (freilassen) Schreien  Mahlzeiten  Bettzeit 



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.

Quelle: Kispi Zürich