



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 **5-6 Tagen**.

Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spalten wie folgt fest:

Schlafphasen mit einem waagrechten Strich

Die Bettzeit meint die Zeit die ihr Kind zum Einschlafen gebraucht hat (Pfeil)

Wachphasen mit Freilassen

Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien

Mahlzeiten oder etwas zu trinken mit Dreiecken

Bitte über den Schlafphasen schreiben wo der Schlaf statt gefunden hat und davor wie die Einschlafhilfe aussah.

Für die Dokumentation eines Tages ist es am sinnvollsten, 2-3 Zeilen zu verwenden (1 Zeile für die Schlaf- und Wachphasen, Schreien und Mahlzeiten), die andere für die Einschlafhilfe, Schlafdauer und Schlafort.

Bitte das Protokoll am Vorabend des Termines bis 18:00 per E-Mail an Nicole.Schluder@gmx.net oder WhatsApp 0677/63734227 übermitteln.