

Führen des 24-Stunden-Protokolls/ Schlafprotokolls

Dieses Protokoll dient der Ermittlung des Schlafverhaltens Ihres Kindes (zum Beispiel Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeit).

Führen Sie das Schlafprotokoll über mindestens 7, besser 14 Tage.

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

- Schlafphasen mit einem waagerechten Strich: (——)
- Wachphasen mit Freilassen
- Schreien mit mäanderförmigen Linien: (~~~~)
- Mahlzeiten mit Dreiecken: (▽)



24-Stunden-Protokoll

▽ 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.		—	~~~~	▽	→	—	~~~~	▽

