

# Wie das 24-Stunden - Protokoll führen?



Kinderschlaf - Tag-/Nachtrhythmus		▲ Essen/Beikost	— schlafen	S Sonderereignis																							
Name des Kindes _____		X Stillen	..... wachliegen	W Wasser in d. Nacht																							
Geb.Datum: _____		• Snack	~ schreien	T Toilette nachts																							
		FI Flasche																									
Datum	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	Summe	Tagesaktivitäten	
1.3.	X		X ~			▲ —		X		FL ~		X	.....	—		X	~	—		X	~	X	.....	—		9	einlaufen
			<i>kurz getrunken</i>			<i>gut gegessen</i>																					
Datum	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	Summe	Tagesaktivitäten	
2.3.	X		X ~			▲ —		X		FL ~		X		X.....	—	X	~	X	.....	—	X	~	X	.....	—	9,5	Besuch
			<i>lang getrunken</i>																								

Dieses Protokoll dient der Ermittlung des Schlafverhaltens Ihres Kindes (z.B. Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeiten). Bitte führen Sie das Schlafprotokoll regelmäßig. Sie können das nächtliche Schlafverhalten am folgenden Morgen notieren (es ist nicht notwendig mitten in der Nacht die Aufzeichnungen einzutragen). Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spalten wie folgt fest:

**Den Schlaf (Tagesschlafphasen und Nachtschlafphasen) bitte wie folgende dokumentieren:**

- Schlafphasen tagsüber und nachts mit einem waagrechten, durchgängigen Strich —————
- wachliegen (Kind ist im Bettchen schläft aber noch nicht) mit einer strichlierten Linie .....
- Wachphasen nachts mit Freilassen bzw. dem Unterbrechen des durchgängigen Striches
- Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien ~~~~~

**Die Mahlzeiten (Tagsüber oder nachts) bitte wie folgend dokumentieren:**

- Mahlzeiten mit einem Dreieck ▲
- Stillmahlzeiten mit einem X
- Flaschenmahlzeiten mit FL
- Snacks (kleine Mahlzeiten) mit einem Punkt •

S= Sonderereignis z.B. fieberrn, Nachtschreck, Albtraum, etc.

W= Wasser trinken nachts

T= Toilettengang nachts (oder Wickeln)