

## 24 -Stunden- Schlafprotokoll

Uhrzeit ☞ ☞ Datum	06:00 - 07:00	07:00 - 08:00	08:00 - 09:00	09:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	12:00 - 01:00	01:00 - 02:00	02:00 - 03:00	03:00 - 04:00	04:00 - 05:00	05:00 - 06:00
☀												
☾												
☀												
☾												
☀												
☾												
☀												
☾												
☀												
☾												
☀												
☾												
	Schlafphasen: —    Wachphasen: (nicht ausfüllen)    Schreien: ~~~~~    Mahlzeiten: ●    Bettzeit: →											

Hinweise zum Ausfüllen: Das Protokoll reicht für eine Woche (7 Tage), bitte führen Sie das Schlafprotokoll für mindestens 14 Tage durch. Bitte kennzeichnen Sie das Verhalten Ihres Kindes in den entsprechenden Spalten wie folgt: Schlafphasen mit einem waagerechten Strich (—); wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen einen Pfeil mit senkrechtem Strich (→|); Schreien oder Quengeln mit einer Wellen- oder Zickzacklinie (~~~~); Mahlzeiten/Trinken mit einem dicken Punkt(●); Wachphasen lassen Sie einfach frei.