







Dieses Protokoll hilft Dir dabei, das Schlafverhalten Deines Kindes zu erfassen – zum Beispiel wie lange es schläft oder wann es ein- und aufwacht.

Bitte führe das Schlafprotokoll während 14 Tagen. Das Verhalten Deines Kindes hältst Du durch Markierungen in den entsprechenden Spalten wie folgt fest:

- Schlafphasen: mit einem waagrechten Strich 
- Bettzeit (wenn Du Dein Kind ins Bett legst): mit einem Pfeil 
- Wachphasen: freilassen
- Schreien oder Quengeln: mit Wellenlinien 
- Mahlzeiten oder etwas zu trinken: mit einem Dreieck 

Mit deinen genauen Angaben können wir uns ein Bild über das Schlaf-/Wachverhalten deines Kindes machen und ich kann euch individuell beraten.