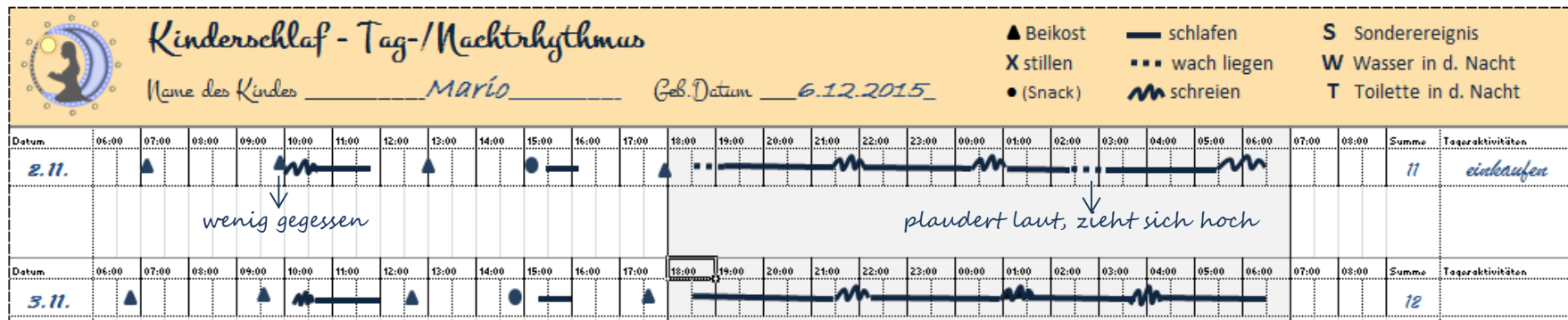


## Wie das 24-Stunden - Protokoll führen?



Dieses Protokoll dient der Ermittlung des Schlafverhaltens Ihres Kindes (z.B. Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeiten). Bitte führen Sie das Schlafprotokoll regelmäßig. Sie können das nächtliche Schlafverhalten am darauffolgenden 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:

**Schlafphasen** mit einem waagrechten Strich —————

**wach liegen** (Kind ist im Bettchen schläft aber noch nicht) mit einer strichlierten Linie .....

**Wachphasen** mit Freilassen

**Schreien oder Quengeln** mit Wellenlinien ~~~~~

**Mahlzeiten** mit einem Dreieck ▲

**Stilmahlzeiten/Fläschchen** mit einem X

**Snacks** mit einem Punkt ●

Bei älteren Kindern

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

W= Wasser trinken nachts

T= Toilettengang nachts

