

Mütter- und Väterberatung Rheintal

Information zum 24-Stunden-Protokoll

Dieses Protokoll dient der Ermittlung der Tagesrhythmen und des Schlafverhaltens Ihres Kindes (z.B. Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeiten).

Bitte führen Sie das Schlafprotokoll während 14 Tagen.

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

- Schlafphasen mit einem waagrechten Strich 
- Wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen (Bettzeit): Pfeil mit einem waagrechten Strich 
- Wachphasen mit Freilassen
- Schreien oder Quengeln mit Wellenlinie 
- Mahlzeiten oder etwas zu trinken mit Dreiecken 
- Brust geben mit einem **B**

Datum	Uhrzeit						
	6 ⁰⁰	7 ⁰⁰	8 ⁰⁰	9 ⁰⁰	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰	12 ⁰⁰
28.5.	—	~	▽	→	—	~	▽
29.5.	—	~	▽	→	—	~	▽
30.5.	—	—	▽	→	—	~	▽
31.5.	—	~	▽	→	—	~	▽
1.6	—	~	▽	→	—	~	▽

24-Stunden-Protokoll

Mütter- und Väterberatung Rheintal

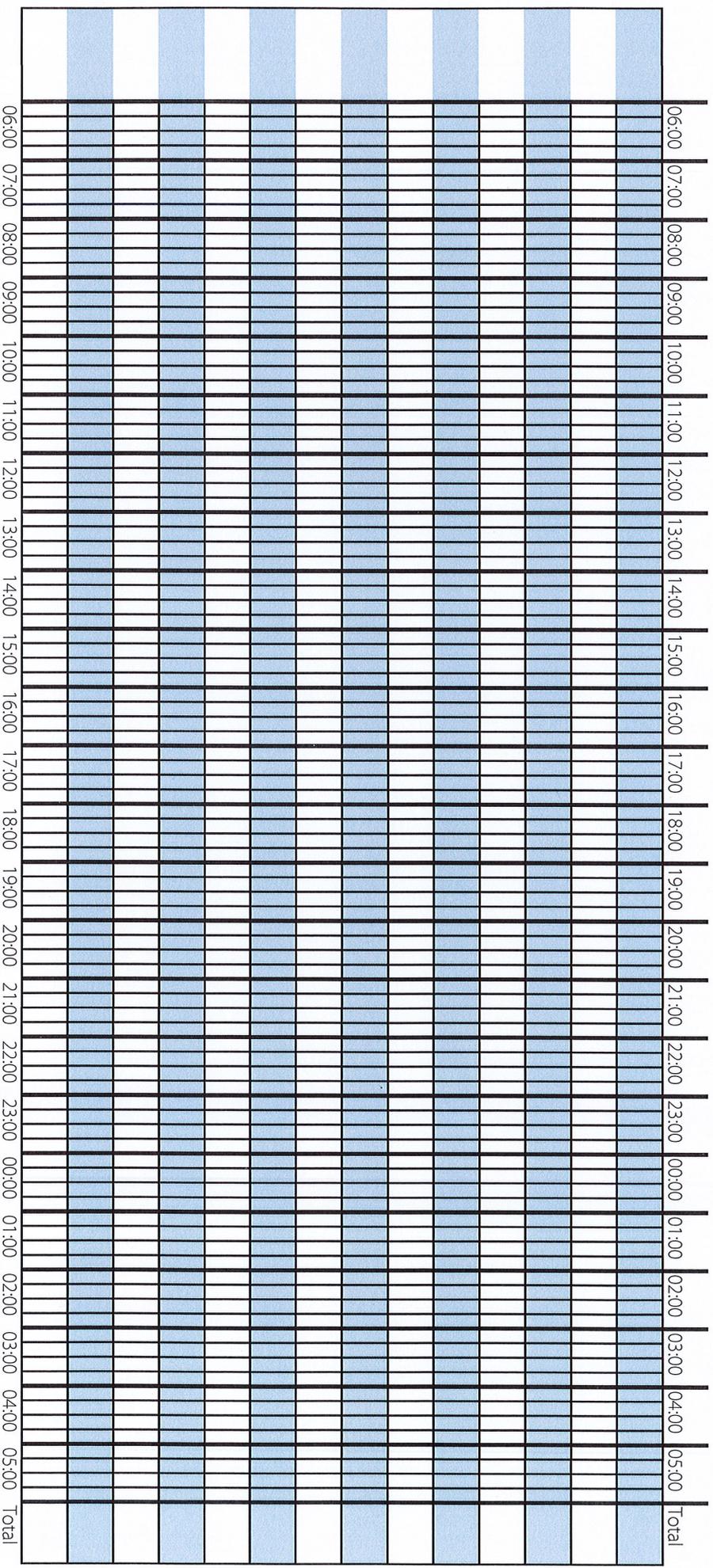
Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Alter:



Datum Uhrzeit



Schlafphasen

Wachphasen (freilassen)

Schreien

Mahlzeiten

Brust **B**

Bettzeit **→**

