

## Schlafprotokoll

---

Mit Hilfe eines Schlafprotokolls können Sie sich ein genaueres Bild davon machen, wie viel Schlaf Ihr Kind braucht. Wenn Sie sich bei den Schlafenszeiten am tatsächlichen Schlafbedarf Ihres Kindes orientieren, ist dies bereits ein wichtiger Schritt, um Probleme beim Ein- und Durchschlafen zu lösen oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

In der Regel genügt es, wenn Sie das Protokoll über einen Zeitraum von **zwei bis drei Wochen** ausfüllen.

Die Vorlage des Schlafprotokolls basiert auf der Konzeption der Arbeitsgruppe Pädiatrie der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

---

*(bitte auf Seite 2 weiterlesen)*

**Schlafprotokoll für** \_\_\_\_\_

*Tragen Sie hier bitte den Namen Ihres Kindes ein*

**Woche vom** \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ **bis** \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

*Tragen Sie hier bitte Anfangs- und Enddatum der Woche ein*

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Datum</b>							
<b>Aufwachzeit morgens</b>							
<b>Kind musste geweckt werden (ja/nein)</b>							
<b>Schlaf tagsüber (Zeitpunkt/Dauer)</b>							
<b>Befinden am Tag</b>							
<b>Aktivitäten <u>vor</u> dem Zubettgehen</b>							
<b>Zubettgehzeit</b>							
<b>Aktivitäten <u>nach</u> dem Zubettgehen/Einschlafritual (Art/Dauer)</b>							
<b>Einschlafzeit</b>							
<b>Nächtliches Aufwachen (Aktivitäten/Häufigkeit/Dauer)</b>							
<b>Auffälligkeiten im Schlaf</b>							
<b>Gesamte Schlafenszeit (Nacht)</b>							
<b>Gesamte Schlafenszeit (Tag+Nacht)</b>							
<b>Ergänzungen/Bemerkungen</b>							