

Schlafprotokoll



Datum: _____

aufgewacht um: _____

Stimmung in der Früh: _____

		Vormittag					Nachmittag						Abend					Nacht							
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24	00-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
Schlafen	gesamt																								
	im Elternbett																								
	im eigenen Bett																								
	im _____																								
	während Schlaf kurz wach																								
	während Schlaf lange wach																								
Nahrung	stillen																								
	Flasche																								
	Essen																								
Spielen	alleine																								
	mit Bezugsperson																								
Abend	Abendroutine																								
	Einschlafritual																								
Sonstiges	wir sind unterwegs																								
	Zeit für Haushalt																								
	Zeit für Mama																								

Einschlaflatenz: _____

Einschlafhilfe: _____

das hat mich gestresst: _____