

Schlaftagebuch

Kinderschutzbund Dortmund
Lambachstr. 4, 44145 Dortmund

Tel. 0231 / 847978-0

Name

Datum

	Vormittag						Nachmittag						Abend						Nacht						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	23	24	1	2	3	4	5	6
Unruhe, Quengeln																									
Schreien																									
Schlaf																									
Füttern																									
Gem. Spiel mit Mutter																									
Herumtragen, Schoß																									
Im eigenen Bettchen																									
Im Bett der Eltern																									
<u>Beruhigungshilfen</u> :z.B. Herumtragen, Nähe der Mutter, Singen, Stillen, Schnuller, Tee, Kuschel- tierchen, Medikamente.																									

Um wieviel Uhr haben Sie Ihr Kind am Abend zum Schlafen gelegt?.....

Um wieviel Uhr war es in der Frühe ausgeschlafen?

Wie lange brauchte es zum Einschlafen?

Brauchte es Hilfe beim Einschlafen? welche?

Wie oft ist es in der Nacht aufgewacht?

Brauchte es Hilfe beim Wiedereinschlafen in der Nacht? welche?

Wann war der schönste Moment des Tages mit Ihrem Baby?

Wie sah er aus?

Wie haben Sie sich heute gefühlt?