

Schlafprotokoll

liebevoll
in den Schlaf
BABYSCHLAFCOACHING

Name, Alter:									
Datum:									
Heute aufgewacht um:									
TAGSCHLAF		1. Tagschläfchen	2. Tagschläfchen	3. Tagschläfchen	4. Tagschläfchen	5. Tagschläfchen			
Wo?									
Wachzeit nach dem Aufwachen / vorherigen Schläfchen:									
Einschlafdauer:									
Geschlafen von – bis:									
Schlafdauer gesamt									
Einschlafhilfen									
Unterbrechungen									
Laune nach dem Aufwachen									
Sonstiges									
NACHTSCHLAF	Wo?	Einschlafdauer / Wachphase	geschlafen von – bis	Schlafdauer	Einschlafhilfen	Laune nach dem Aufwachen?	Gestillt / Flasche (ml)	Sonstiges	
Beginn Nachtschlaf									
1. Unterbrechung									
2. Unterbrechung									
3. Unterbrechung									
4. Unterbrechung									
5. Unterbrechung									
6. Unterbrechung									
7. Unterbrechung									
8. Unterbrechung									
9. Unterbrechung									
10. Unterbrechung									
Gesamtschlaf Tag:		Zeit mit Papa / Oma etc. heute verbracht und wann?				Was ist noch wichtig zu wissen?			
Gesamtschlaf Nacht:									
Tagschlaf + Nachtschlaf =									