

Schlafprotokoll



Praxis für Natur- und Kinderheilkunde

Christine Huber

Heilpraktikerin

Name und Geburtsdatum: _____

Datum:	Vormittag						Nachmittag						Abend						Nacht					
Uhrzeit	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5
Schlaf																								
Füttern																								
Unruhe, quengeln																								
schreien																								
gemeinsames Spiel																								
herumtragen, Schoß																								
im eigenen Bettchen																								
im Bett der Eltern																								
Beruhigungshilfen: z.B. Herumtragen, Schnuller, Nähe der Bezugsperson, Singen, Stillen, Tee, Kuscheltier, Medikamente																								

Wie lang brauchte Ihr Kind, bis es eingeschlafen ist? _____ Brauchte es dabei Hilfen? Welche? _____

Anmerkungen: