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.

(bitte auf Seite 2 weiterlesen)

BY-NC-ND

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
Datum							
Aufwachzeit morgens							
Kind musste geweckt werden (ja/nein)							
Schlaf tagsüber (Zeitpunkt/Dauer)							
Befinden am Tag							
Aktivitäten vor dem Zubettgehen							
Zubettgehzeit							
Aktivitäten nach dem Zubettgehen/Einschlafritual (Art/Dauer)							
Einschlafzeit							
Nächtliches Aufwachen (Aktivitäten/Häufigkeit/Dauer)							
Auffälligkeiten im Schlaf							
Gesamte Schlafenszeit (Nacht)							
Gesamte Schlafenszeit (Tag+Nacht)							
Ergänzungen/Bemerkungen							

Stand Juli 2025 CC BY-NC-ND