



Katharina Meier-Batrakow

Drei Jahre ohne Schlaf?!

Mehr Ruhe und Erholung für alle in den ersten drei Jahren



Baby- und Kleinkindschlaf

Schlaftagebuch

Name des Kindes: _____ Datum: _____

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	
Ruhig mit sich beschäftigt																									
Gemeinsames Spiel																									
Essen																									
Schlafen																									
Quengeln oder Unruhe																									
Schreien																									

Zusätzlich können folgende Punkte notiert werden:

Wo schläft das Kind? _____

Beruhigungshilfen (Stillen, Tragen ...) _____

Uhrzeit des Einschlafens: _____

Dauer des Einschlafens: _____

Anzahl des nächtlichen Aufwachens: _____

Uhrzeit des morgendlichen Ausgeschlafenseins: _____

Wie geht es dir heute? erholt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 erschöpft _____