

SCHLAFPROTOKOLL

Lerne dein Kind besser kennen!





Liebe Mama, lieber Papa, liebe Bezugsperson,
ich freue mich sehr, dass du dir mein kostenloses Schlafprotokoll
heruntergeladen hast. Das Aufzeichnen von Wach- und
Schlafenszeiten sowie der jeweiligen Einschlafhilfen ist ein wichtiger
Schritt, um den Schlaf deines Babys besser zu verstehen.

Ab Herbst 2025 bin ich auch wieder persönlich für dich da und
unterstütze dich gerne! Mehr Infos findest du auf meiner Webseite.



Im Anhang findest du zwei PDF-Vorlagen. Über den QR-Code kannst
du dir alternativ auch die Excel-Version herunterladen.



[illegible]

Hilfe beim Ausfüllen:

Du kannst zum Ausfüllen entweder Striche, Kreuze, Punkte oder auch Farben verwenden – ganz wie es für dich am einfachsten ist.

Bitte achte darauf, dass die Wachzeiten gut erkennbar sind. Wenn es dir in der Nacht schwerfällt, die Zeiten direkt zu notieren, kannst du alternativ einen schnellen Screenshot der Uhrzeit machen, nur längere Wachphasen eintragen oder die Nacht subjektiv bewerten:
(+: gut, 0: mittel, -: schlecht).

Ein paar Tipps zum auswerten:

Was zählt als wach (nachts)?

Alles unter 10min = hindurchschlafen
→ wird nicht von der Schlafenszeit abgezogen

Zwischen 10-30min wird die Zeit vom Schlaf abgezogen.

Ebenso über 30min, hier liegt dann eine Wachphase vor.



Instagram



Webseite

Bei der Auswertung des Protokolls achte auf den Gesamtschlafbedarf (ist dieser gedeckt und regelmäßig? Oder gibt es nachvollziehbare Ausreißer?) Wie hoch ist die Gesamtwachzeit (dazu gibt es ein eigenes 0€ Ebook)? Wie ist typischerweise die Verteilung der Wachzeiten? Findest du Zusammenhänge zwischen den einzelnen Tagen (zum Beispiel: Wachphase in der Nacht wegen zu geringer GWZ oder weniger geschlafen wegen Übermüdung am Vortag usw.)? Idealerweise notierst du auch die Länge der Einschlafbegleitung- ist diese recht lang: Schaue dir auch eure Routinen an.

Zur Berechnung der Gesamtwachzeit gilt:

- Alles unter 10 Minuten zählt als Durchschlafen
- Alles zwischen 10–30 Minuten wird vom Nachtschlaf abgezogen
- Alles über 30 Minuten gilt als richtige Wachphase

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Ausfüllen und spannende Erkenntnisse beim Beobachten!

Isabella



Instagram



Webseite +
Ebook
GWZ