: wachsen SCHLAFPROTOKOLL alaj-Ungvári

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.





S S S S S S S S S S S S S S S S S S S	8 9 10 11 12 0.75 1.W 2.5 1.T 1.5 2.V 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12	13 14 15 16 1 15h WZ4,25h 12 28 2.15 1,5 3.WZ 13 14 15 16 1 14 15 16 1 15 14 15 16 1 16 1 17 2.15 3.WZ 18 14 15 16 1 18 14 15 16 1 19 14 15 16 1	3.15 3.15 3.15 3.15 3.15 3.15	20 21 1. Phase 4.76 4.WZ 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21	10.75 10.7	WP1.5h 2Phose 4.5h WP1.5h 2Phose 4.5h NS	5 9.25 3 9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0	Schlaf WZ 13 11 0 24
S S S S S S S S S S S S S S S S S S S	8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12	1.5h 12 2.8 2.15 1.5 13 14 15 13 14 15 13 14 15 13 14 15	3.15 3.15 3.15 3.15 3.15 3.15 3.15	4.WZ	10.75 23 23 23 23 23 24 24 25 25 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26	wach 15 N wach 15 N wach 2 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3		0 0	δ. o o
	8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8 8 9 10 11 12 8	2.8 2.13 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	3.15 3.15 3.15 3.15 3.15 3.15	9 20 21 3 4WZ N 4WZ N 4WZ N 4WZ N 6 20 21 3 9 20 21 2 9 20 20 21 2 9 20 20 21 2 9 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	10.75	>10minwach 1,5 NS		0 0 0	5
Zeiten Nohrung Weinen Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Nohrung Weinen Sonstiges Zeiten Nohrung Weinen Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Nohrung Weinen Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Nohrung Weinen Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Nohrung	8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12 8 9 10 11 12	2.8 2.15 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	31.8 8 8 8 7 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8 1 8	4,WZ 21 2 20 21 2 20 20 21 2 20 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 21 2 20 2 2 2 2	10.75 23 0 23 0 23 0 23 0 23 0 24 25 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26 26	>10minwach 1,5 NS 10minwach 1,5 NS 1		0 0	5 0 0
	8 9 10 11 12 12 13 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	218 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	3.15 3.15 17 3.15 17 18 17 18	20 21 20 20 21 20 20 21 20 20 21 20 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 21 20 20 20 21 20 20 20 21 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	3 3 3	1 2 3 NS		0 0	0 0
	8 9 1.W 1.IS 8 9 10 1.II 12 8 9 10 1.II 12 8 9 10 11 12	2.15 2.15 14 15 14 15	3.15 17 18 17 18 17 18	4.W7 20 21 20 20 21 20 21	23 23	>10minwach NS 1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 1 1 2 3 3 1 1 2 3 3 1 1 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3		0 0	0 0
	8 9 10 11 12 12 13 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	21S 21S 21S 14 15	3.15 17 18 17 18 17 18 17	4.WZ 20 21 4.WZ 20 21 20 21	8 8	>10minwach NS 1 2 3 NS 1 2 3 NS 1 1 2 3 NS 1 1 1 1 2 3 NS 1 1 1 1 1 1 1 1 1		0 0	0 0
	8 9 10 11 12 18 18 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	21S 21S 14 15	3.15 17 18 18 18 17 18 17	4.WZ 20 21 20 4.WZ 20 21	33 33	>10minwach NS 1 2 3 NS 1 1 2 3 NS 1 1 1 1 1 1 1 1 1		0 0	0 0
	8 9 10 11 12 12 13 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	21S 21S 14 15 16 15	3.TS 17 18 18 18 18 3.TS 17 18	4.WZ 20 21 20 21 20 21 20 21	8 8	>10minwach NS 1 2 3 NS 1 1 2 3 NS 1 NS NS		0 0	0 0
	8 9 10 11 12 8 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	212	3.13	4.WZ	8	>10minwach NS		•	0
	8 9 10 11 12 2.W 8 1.W 1.IS 2.W 8 1.W 1.IS 2.W	2.13	3.13	4.WZ 20 21	8	>10minwach NS		•	0
	8 9 10 11 12 2.W 8 1.W 1.TS 2.W 1.W 1.TS 2.W 1.W 1.TS 2.W	2.13	3.15	4WZ 20 21	8	>10minwach NS		•	0
	8 9 10 11 12 2.0 1.1 1.1 12 1.	2.13	3.TS 17 18	4.WZ 20 21	83	>10minwach NS		•	0
	8 9 10 11 12 2.V	2.15	3.15	4.WZ 20 21	8	>10min wach NS		•	0
	1.W 1.1S 2.W 8 9 10 11 12	2	•	8	3	2			
	1.W ₁ 1.18 8 9 10 11 12								
	1.W. 1.TS 8 9 10 11 12								
	1.W. 1.TS 8 9 10 11 12								
	9 10 11	2.TS	3.15	4.WZ		>10min wach NS	0 0	0	0
		13 14 15 16	17	20 21	23	2 3 4	2		
Schafen Nahrung Weinen Sonstiges Zeiten Sonstiges Zeiten Nahrung									
Schlafen Nohrung Weinen Sorstiges Zeiten Schlafen Nohrung	1.W.	2.TS				>10minwach NS	0	•	•
Schlaten Notrung Weinen Sonstiges Zeiten Schlaten Notrung	8 9 10 11 12 13	13 14 15 16	17 18 19	20 21	22 23 0	1 2 3	2		H
Weinen Sorstiges Zeiten Schafen Nahrung									
Sonstiges Zeiten Schafen Nahrung									
Zeiten 6 Schlafen Nahrung									
Schlafen	1.W. 1.TS 2.WZ	_	VZ 3.TS	4.WZ	Nachi	>10minwach NS	0 0	0	•
		2		7 77	3	2	,		
Weinen									
es		31.0	1	=		1	=	,	
Zeifen NS ndch o	8 0 10 11 12 Z.W	13 14 15 14	7 18 10	2W.Z	22 23 0	>10minwach NS	0	•	•
П				2 02		2			
Nahrung									
Sonstiones									
Zeiten NSnach 6	1.TS 2.WZ	2.TS	3.WZ 3.TS	4.WZ	Nacht	>10min wach	0	•	•



SCHLAFPROTOKOLL

		9	7	œ	6	10	Ξ	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	C	-	6	e	4	5	SUMME
Montag	Schlofen	-				2		1	2																,	
I										İ														F	İ	_
	Nahrung		+	+	7	-	+	+		#	+		+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	_
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		9	7	8	6	10	Ξ	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	_	2	3	4	2	
Dienstag	Schlafen																									
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		9	7	8	6	10	Ξ	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	_	2	3	4	5	
Mittwoch	Schlafen																									
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges						F																	F		
		9	7	8	6	01	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	_	2	8	4	5	
Donnerstag	Schlafen																									
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		9	7	8	6	10		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	_	2	3	4	5	
Freitag	Schlafen																									
	Nahrung																									
	Weinen																								Ħ	
	Sonstiges																									
		9	7	8	6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	_	2	8	4	2	
Samstag	Schlafen							H																H	H	
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Sonstiges																									
		9	7	8	6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	_	2	3	4	2	
Sonntag	Schlafen																									
	Nahrung																									
	Weinen																									
	Concline										-		-	-	-	_	-		-					F		Г

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.







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 zu 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!









Webseite + Ebook GWZ