



FRAGEN ZUM SCHLAF

Name des Babys:

Alter:

Datum:



1. Schauen Sie noch einmal die Übersicht „Durchschnittliche Anzahl der Schlafstunden eines Babys“ aus Schritt 2 an (Seite 39):

Wie viele Stunden Nachtschlaf sollte Ihr Baby bekommen?

.....
Wie viele Stunden Nachtschlaf bekommt es aktuell?

.....
Wie viele Stunden sollte Ihr Baby tagsüber und nachts insgesamt schlafen?

.....
Wie viele Stunden schläft Ihr Baby aktuell tagsüber und nachts?

.....
Wie groß ist die Abweichung zwischen dem Durchschnittswert und der tatsächlichen Schlafdauer?

Das Baby schläft Stunden mehr

Das Baby schläft Stunden weniger

2. Geht Ihr Baby jeden Abend zur selben Zeit ins Bett (maximale Abweichung 30 Minuten)?

3. „Helfen“ Sie Ihrem Baby jedes oder fast jedes Mal beim Einschlafen, wenn es nachts aufwacht?

.....
Wie helfen Sie ihm?

4. Welche Erkenntnisse haben Sie durch die Schlaf-Protokolle gewonnen?

.....
.....
.....
.....

