

# Schlafprotokoll „Familienorientiertes Babyschlafcoaching“ nach Margit Holtschlag und Mechthild Hoehl

Name des Kindes: \_\_\_\_\_  
 (ggf. abweichender Name der Eltern) \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_  
 (ggf. korrigiert) \_\_\_\_\_

Uhrzeit	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	Σ Schlaf	Grad der Erschöpfung (Eltern)	
Tag/Datum																									Mahlzeiten		

**Schlafphasen:** \_\_\_\_\_ (ggf. Schlafplatz/-umstände drüberschreiben) Schlafen nur mit intensivem Körperkontakt möglich =====

Kurzes Erwachen mit erfolgreichem Wiedereinschlafen \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ Quengeln ~~~~ Schreiphasen:

**Mahlzeiten:** Stillen: ▲ Nuckeln △ Flasche ↑ (ggf. Dauer/Menge vermerken) andere Mahlzeiten ► (ggf. was)

**Aktivität und Spiel:** Interaktion/gemeinsames Spiel/Pflegesituation ■, freies, selbstvergessenes Spiel □ Sonstiges ◇ (Beschreiben)

© 2020 "Familienorientiertes Babyschlafcoaching"

Informationen und Anmeldung zur Fortbildung bei den Autorinnen mit den angegebenen Internetseiten  
 Margit Holtschlag [www.babymassage-duesseldorf.de](http://www.babymassage-duesseldorf.de) & Mechthild Hoehl [www.kindergesundheit-trier.de](http://www.kindergesundheit-trier.de)