

Schlafprotokoll

So funktioniert:

1. Führe über etwa 7 Tage ein Schlafprotokoll. Notiere, wie viel dein Kind tagsüber und nachts schläft. Falls es in der Nacht längere Wachphasen gibt, dokumentiere diese ebenfalls.

2. Berechne für jeden Tag die Gesamtschlafzeit, indem du den Tagschlaf und den Nachtschlaf zusammenzählst und längere Wachzeiten in der Nacht abziehst. Stillpausen oder kurze Wachmomente werden dabei nicht berücksichtigt.

3. Addiere anschließend die Gesamtschlafzeiten der 7 Tage und teile das Ergebnis durch 7. So erhältst du den durchschnittlichen Schlafbedarf deines Kindes.

Ein Beispiel: Angenommen, du ermittelst einen durchschnittlichen Schlafbedarf von 12 Stunden. Wenn dein Kind tagsüber ein Schläfchen von etwa 2 Stunden macht, bleiben für den Nachtschlaf noch 10 Stunden übrig.

Das bedeutet, wenn dein Kind um 20 Uhr ins Bett geht, wird es wahrscheinlich gegen 6 Uhr aufwachen. Wenn dein Kind hingegen regelmäßig erst um 8 Uhr morgens aufsteht, wird es vermutlich abends erst gegen 22 Uhr müde sein.

Der Schlafbedarf deines Kindes ist angeboren und lässt sich nicht verändern. Was du jedoch anpassen kannst, sind die Schlafenszeiten – aber das sollte behutsam geschehen. Verschiebe diese am besten in kleinen Schritten von etwa 15 Minuten und halte die neuen Zeiten für einen längeren Zeitraum konsequent bei, damit dein Kind sich daran gewöhnen kann.

Ich empfehle solche Anpassungen frühestens ab einem Alter von 10 Monaten, besser erst ab einem Jahr. Vorher ist es oft am sinnvollsten, deinem Baby zu ermöglichen, nach seinem natürlichen Bedarf zu schlafen. So unterstützt du seinen individuellen Rhythmus optimal.

Du kannst dir mein Protokoll von Seite 2 ausdrucken und einfach die Felder der jeweiligen Uhrzeiten markieren. So hast du einen Überblick, was, wann und wie lange war.

Die Fragen darunter dienen zur Reflektion und Mustererkennung.

Schlafprotokoll

	Nacht			Vormittag						Nachmittag						Abend										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Schlaf																										
Im eigenen Bett																										
Im Elternbett																										
Füttern																										
Unruhe, Quengeln																										
Schreien																										
Tragen, Schoß																										
Gem. Spiel																										
Beruhigungshilfen z.B. Herumtragen/ Nähe, Singen, Stillen, Schnuller, Kuscheltier etc.																										

Auffälligkeiten im Schlaf: _____

Ergänzungen/Bemerkungen: _____

Um wieviel Uhr hast du dein Kind am Abend Schlafen gelegt? Um wieviel Uhr ist es in der Früh aufgewacht?

Wie lange brauchte es zum Einschlafen? Brauchte es Hilfen beim Einschlafen? Wenn ja, welche?

Wie oft ist es in der Nacht aufgewacht? Brauchte es Hilfen beim Wiedereinschlafen? Wenn ja, welche?

Wann war der schönste Moment des Tages mit deinem Baby? Wie sah er aus?

Wie hast du dich heute gefühlt?