



# 24-Stunden-Protokoll

Protokoll des Kinderspitals Zürich




Dr. med. S. Volz-Neukirch  
 Dr. med. M. Neukirch

Kinder- & Jugendmedizin • Kindergastroenterologie • Neonatologie

Name: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Datum	Uhrzeit																								
	6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	24 <sup>00</sup>	1 <sup>00</sup>	2 <sup>00</sup>	3 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	6 <sup>00</sup>





Uhrzeit > 6<sup>00</sup> 7<sup>00</sup> 8<sup>00</sup> 9<sup>00</sup> 10<sup>00</sup> 11<sup>00</sup> 12<sup>00</sup> 13<sup>00</sup> 14<sup>00</sup> 15<sup>00</sup> 16<sup>00</sup> 17<sup>00</sup> 18<sup>00</sup> 19<sup>00</sup> 20<sup>00</sup> 21<sup>00</sup> 22<sup>00</sup> 23<sup>00</sup> 24<sup>00</sup> 1<sup>00</sup> 2<sup>00</sup> 3<sup>00</sup> 4<sup>00</sup> 5<sup>00</sup> 6<sup>00</sup>

Schlafphasen — Wachphasen (freilassen) Schreien  Mahlzeiten ▾ Bettzeit →

## Wie das 24-Stunden - Protokoll führen?

Dieses Protokoll dient der Ermittlung des Schlafverhaltens Ihres Kindes (z.B. Schlafdauer, Einschlaf-/Aufwachzeiten).

Bitte führen Sie das Schlafprotokoll während 14 Tagen. Das Verhalten Ihres Kindes halten Sie durch Markierungen in den entsprechenden Spalten wie folgt fest:

- Schlafphasen mit einem waagrechten Strich 
- Wenn Sie Ihr Kind ins Bett legen (Bettzeit): ein Pfeil 
- Wachphasen mit Freilassen
- Schreien oder Quengeln mit Wellenlinien 
- Mahlzeiten oder etwas zu trinken mit Dreiecken 



▽ Datum	Uhrzeit ▷	6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>
25.3.		—	~	▽	→	—	~	▽
26.3.		—	~	▽	→	—	~	▽
27.3.		—	—	▽	→	—	~	▽
28.3.		—	~	▽	→	—	~	▽
29.3.		~	▽	→	—	~	~	▽

Mit Ihren genauen Angaben können wir uns ein Bild über das Schlaf-/Wachverhalten Ihres Kindes machen und Sie individuell beraten.