

DEINE SCHLAFPROTOKOLL AUSWERTUNG

wie du den Schlafbedarf deines Kindes
anhand eurer (Gesamt-) Wachzeit
berechnest und die Wachzeiten bestimmst



Liana Schäfer

Erzieherin, Sozialpädagogin, zertifizierter
Schlafcoach für Babys und Kleinkinder



Tel. 0160 - 412 53 42



kontakt@liebevollindenschlaf.de



www.liebevollindenschlaf.de





[liebevollindenschlaf](https://www.instagram.com/liebevollindenschlaf)




SCHLÄFT MEIN KIND ZU WENIG?



<i>Deine Checkliste</i>		
Mein Kind macht tagsüber (fast) nur kurze Tagschläfchen und wirkt danach müde und nicht ausgeschlafen.		
Mein Kind wacht nachts sehr häufig auf und weint dann.		
Mein Kind wacht morgens vor 6 Uhr auf und wirkt müde und nicht ausgeschlafen.		
Mein Kind ist tagsüber sehr quengelig, weinerlich und möchte viel Nähe / getragen werden.		
Mein Kind benötigt starke Einschlafhilfen, damit es in den Schlaf findet (Bewegung, Pezzi-Ball, Tragen etc.)		
Mein Kind hat regelmäßig nächtliche Wachphasen, in denen es länger als 30 Minuten nachts wach ist und nicht in den Schlaf findet. Es versucht einzuschlafen, aber kriegt es einfach nicht hin.		
Mein Kind ist morgens nach dem Aufwachen sehr schnell wieder müde und schafft es nicht lange wach zu bleiben.		

Auswertung der Checkliste

Falls du alle oder viele Fragen mit  beantwortet hast, kann es durchaus sein, dass dein Kind sich in einem Schlafdefizit befindet und zu wenig am Tag und in der Nacht schläft.

Sobald es zu einem Schlafdefizit kommt (Übermüdung) schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus. Dieses ist das Gegenstück zum Schlafhormon Melatonin. Sobald das eine steigt, sinkt das andere. Steigt also das Cortisol an, findet dein Kind nur schwer in den Schlaf und schläft nachts unruhiger, da das Melatonin nicht mehr ausreichend vorhanden ist. Gleichzeitig ist die Nacht dann früher vorbei, denn das Cortisol ist das Hormon, was uns "wach" macht und hält.

Eine Schlafprotokoll Auswertung lege ich dir daher sehr ans Herz, um eure individuellen Wachzeiten herauszufinden und deinem Kind den Schlaf zu ermöglichen, den es für eine gesunde Entwicklung benötigt.



Solltest du mit eurer eigenen Schlafprotokoll Auswertung nicht weiter kommen oder kein Muster erkennen können, dann buche [hier](#) deine individuelle 60 minütige **Schlafanalyse** per Zoom Videokonferenz inkl. 5 Tage Schlafprotokoll Auswertung von mir. Du bekommst von mir die Ursache für eure aktuellen Schlafherausforderungen sowie die Lösung hierfür. Zusätzlich gebe ich dir noch Impulse und Tipps für die Zukunft mit.

Let's go

SO GEHST DU BEI DER SCHLAFPROTOKOLL AUSWERTUNG VOR

1 Protokolliere 5 Tage lang den Schlaf deines Kindes.

2 Vergleiche sowohl die einzelnen Wachzeiten als auch die Gesamt Wachzeit am Tag mit den Orientierungswerten, die du auf meinem Instagram Account in meinen Beiträgen findest.

Bei der Gesamt Wachzeit empfehle ich dir, alle Werte der 5 Tage zusammen zu rechnen und den Durchschnitt zu berechnen. Und auch hier den Wert mit den Orientierungswerten auf meinem Instagram Account zu vergleichen.

3 Und nun:

Könnte eure Gesamt Wachzeit etwas höher sein? Dann erhöhe langsam und Schritt für Schritt eure Wachzeiten, bis diese in Summe passend ist.

Ist eure Gesamt Wachzeit etwas zu hoch, kannst du auch hier versuchen diese zu reduzieren, indem du z.B. eine Wachzeit um 10-15 Min zu Beginn reduzierst.



LAST BUT NOT LEAST

**ALLE INHALTE SIND
URHEBERRECHTLICH
GESCHÜTZT.**

EINE ELEKTRONISCHE ODER SONSTIGE
VERVIELFÄLTIGUNG, ÜBERSETZUNG,
VERBREITUNG UND ÖFFENTLICHE
ZUGÄNGLICHMACHUNG IST RECHTLICH
UNTERSAGT.

© LIEBEVOLL IN DEN SCHLAF
LIANA SCHÄFER
2024

Schlafprotokoll

liebevoll
in den Schlaf
BABYSCHLAFCOACHING

Name, Alter:									
Datum:									
Heute aufgewacht um:									
TAGSCHLAF		1. Tagschlafchen	2. Tagschlafchen	3. Tagschlafchen	4. Tagschlafchen	5. Tagschlafchen			
Wo?									
Wachzeit nach dem Aufwachen / vorherigen Schlafchen:									
Einschlafdauer:									
Geschlafen von – bis:									
Schlafdauer gesamt									
Einschlafhilfen									
Unterbrechungen									
Laune nach dem Aufwachen									
Sonstiges									
NACHTSCHLAF	Wo?	Einschlafdauer / Wachphase	geschlafen von – bis	Schlafdauer	Einschlafhilfen	Laune nach dem Aufwachen?	Gestillt / Flasche (ml)	Sonstiges	
Beginn Nachtschlaf									
1. Unterbrechung									
2. Unterbrechung									
3. Unterbrechung									
4. Unterbrechung									
5. Unterbrechung									
6. Unterbrechung									
7. Unterbrechung									
8. Unterbrechung									
9. Unterbrechung									
10. Unterbrechung									
Gesamtschlaf Tag:		Zeit mit Papa / Oma etc. heute verbracht und wann?				Was ist noch wichtig zu wissen?			
Gesamtschlaf Nacht:									
Tagschlaf + Nachtschlaf =									