

DEIN NACHT-CHECK

Beobachte zuerst das Muster - bevor du etwas veränderst.

Datum / Zeitraum: _____ Alter des Babys: _____

Was passiert nach dem nächtlichen Aufwachen?

Kreuze an, was du regelmäßig beobachtest. Eine einzelne Nacht muss noch nichts bedeuten.

Wie lange ist dein Baby wach?

☐ nur kurz

☐ länger als 30 Minuten

Was möchte dein Baby?

☐ direkt weiterschlafen

☐ spielen / turnen / erzählen

Trinkt dein Baby aktiv?

☐ ja, eine echte Mahlzeit

☐ kaum oder nur kurzes Nuckeln

Welche Hilfe braucht es?

☐ andere Begleitung möglich

☐ immer dieselbe intensive Hilfe

Wie schnell schläft es weiter?

☐ nach kurzer Begleitung

☐ erst nach langer Wachphase

Passieren die Wachphasen ähnlich?

☐ wechselnd / unregelmäßig

☐ regelmäßig im gleichen Muster

Gibt es tagsüber Auffälligkeiten?

☐ Tagschlaf wirkt passend

☐ Tagschlaf / Einschlafen unruhig

Was ist dir zusätzlich aufgefallen?

Deine erste Einordnung

ALTERSGERECHT

kurz wach, echte Mahlzeit, möchte
weiterschlafen

SCHLAFDRUCK

lange Wachphasen, unruhiger Tagschlaf
oder langes Einschlafen

WEITERSCHLAFGEWOHNHEIT

sofort müde, aber regelmäßig dieselbe
intensive Hilfe