Slaaplogboek

Ziekenhuis Gelderse Vallei

De kinderarts krijgt een goed beeld van het slaappatroon van je kind wanneer je het slaaplogboek invult. Vul het volgende in:

- **>** **hoe laat je kind in bed ligt**
- **Z** **hoe laat je kind in slaap valt**
- **W** **hoe laat je kind (tussendoor) wakker wordt en hoe lang je kind wakker blijft**
- **O** **hoe laat het licht uit gaat**
- **X** **hoe laat en hoe lang je kind slaapt**
- **<** **hoe laat je kind uit bed gaat (tussendoor en 's ochtends)**

Vul dit logboek 2 weken lang in. Zo kunnen we je nog beter helpen. Bedankt!

Datum	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Opmerkingen