

24 uurs Dagboek

Registratie van huilen,
slapen, spelen en andere
activiteiten



Toelichting dagboek

Slaap- waakritme

Registratie van huilen, voeden, verzorgen en andere activiteiten

Ik wil graag weten hoe lang je baby huilt, hoeveel tijd hij/zij slaapt, hoelang hij/zij op zichzelf tevreden wakker is en hoeveel tijd je besteedt aan voeden, verzorgen of spelen met je baby. In de kolom 'waar is je baby' kun je aangeven waar je baby is; of je baby bijvoorbeeld in bed ligt, je hem/haar op de arm draagt, dat hij/zij in de box ligt of ergens anders.

Als je baby delen van de dag doorbrengt bij een andere verzorger is het handig dit dagboek mee te geven en door deze persoon in te laten vullen.

Een aantal tips om het invullen van dit dagboek gemakkelijker te maken:

- Het is belangrijk dat je de lijst 5 tot 6 keer per dag invult. Daarom kun je de lijst het beste op een vaste plaats laten liggen, bijvoorbeeld op de babykamer of naast de box, en invullen telkens wanneer je de baby naar bed brengt, een luier verschoont of hem/haar in de box legt.
- Het is mogelijk dat je op een bepaald tijdstip kruisjes moet zetten bij twee activiteiten. Bijvoorbeeld als je baby huilt en je bent hem/haar aan het verzorgen. Je kunt dan kruisjes zetten in de kolom 'verzorgen' en in de kolom 'huilen'.
- Je kunt telkens blokjes van 10 minuten invullen. Als een activiteit minder dan 5 minuten duurt, hoeft je niets in te vullen. Als de activiteit tussen de 5 en 15 minuten duurt, vult je 1 blokje in. Duurt de activiteit tussen de 15 en 25 minuten, dan vult je 2 blokjes in, enzovoorts.
- Als je baby langere tijd achtereen slaapt, bijvoorbeeld van 's avonds 24.00 uur tot 07.00 uur 's ochtends, kunt je het blokje bij 24.00 uur aankruisen en het blokje bij 07.00 uur en daarbij een lijn trekken tussen alle tussenliggende blokjes.

Bij voorbaat hartelijk dank voor het invullen van dit dagboek.

Warme groetjes
Bianca Gerritsen

praktijk@bianca-gerritsen.nl
06-12463021

