

Datum:	☐ volwassene slaapritueel																						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
☐ Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																							
Type dag: ☐ week ☐ weekend ☐ vakantie												Totale slaaptijd				Duur slaapritueel 's				Gevoel slaapritueel			
																				😊 / 😞			
Datum:	☐ volwassene slaapritueel																						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
☐ Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																							
Type dag: ☐ week ☐ weekend ☐ vakantie												Totale slaaptijd				Duur slaapritueel 's				Gevoel slaapritueel			
																				😊 / 😞			
Datum:	☐ volwassene slaapritueel																						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
☐ Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																							
Type dag: ☐ week ☐ weekend ☐ vakantie												Totale slaaptijd				Duur slaapritueel 's				Gevoel slaapritueel			
																				😊 / 😞			
Datum:	☐ volwassene slaapritueel																						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
☐ Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																							
Type dag: ☐ week ☐ weekend ☐ vakantie												Totale slaaptijd				Duur slaapritueel 's				Gevoel slaapritueel			
																				😊 / 😞			
Datum:	☐ volwassene slaapritueel																						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
☐ Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																							
Type dag: ☐ week ☐ weekend ☐ vakantie												Totale slaaptijd				Duur slaapritueel 's				Gevoel slaapritueel			
																				😊 / 😞			
Datum:	☐ volwassene slaapritueel																						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
☐ Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																							
Type dag: ☐ week ☐ weekend ☐ vakantie												Totale slaaptijd				Duur slaapritueel 's				Gevoel slaapritueel			
																				😊 / 😞			
Datum:	☐ volwassene slaapritueel																						
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8
☐ Aantal keer wakker 's nachts: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kind vrolijk en actief wanneer wakker: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10																							
Type dag: ☐ week ☐ weekend ☐ vakantie												Totale slaaptijd				Duur slaapritueel 's				Gevoel slaapritueel			
																				😊 / 😞			

LEGENDE:

☐ = tijd
uit bed
(wakker)☐ = tijd dat je
kind wakker
ligt in bed☐ = tijd dat je kind
slaapt in eigen
bed☐ = tijd dat je kind
in een ander
bed slaapt☐ = tijd dat je kind
elders slaapt☐ = tijd dat je
bested aan
een slaapritueel

V = voeding

+ = Huilen

... = zeuren

- = tevreden

S = slapen