



Slaapdagboekje

Kinderen van 6 maanden tot 4 jaar

TNO innovation
for life

Instructie:

Beste ouder(s), verzorger(s),

In het slaapdagboekje kunt u bijhouden hoe een dag voor uw kind verloopt. U kunt dit dagboekje het best 3 dagen achter elkaar bij te houden. Per dag vult u 1 dagboekpagina en 1 korte vragenlijst in.

Tips voor het invullen van het dagboek:

- Zet in het dagboek **kruisjes** bij wat uw kind aan het doen is, of het slaapt, of het boos is, of tevreden, etc.
- Vul telkens blokjes van **10 minuten** in. Als een activiteit korter dan 5 minuten duurt, hoeft u niets in te vullen. Als de activiteit tussen de 5 en 15 minuten duurt, vult dan 1 blokje in. Duurt de activiteit tussen de 15 en 25 minuten, dan vult u 2 blokjes in, enzovoorts.
- Het is mogelijk dat u kruisjes moet zetten bij **twee** activiteiten. Bijvoorbeeld als uw kind wakker is en hij/zij is tevreden aan het eten. U kunt dan kruisjes zetten in de kolom *‘wakker: tevreden’* en *‘eten/voeden’*.
- Als uw kind langere tijd slaapt, bijvoorbeeld van ’s avonds 24:00u tot ’s ochtends 07:00u, kunt u het blokje bij 24:00u aankruisen en het blokje bij 07:00u en daarbij een lijn trekken tussen alle tussenliggende blokjes.
- Vul het dagboek bij voorkeur minstens 5 tot 6 keer per dag in. Leg de lijst op een vaste plaats, bijvoorbeeld op de kinderkamer of een andere plek waar u veel met uw kind bent. U kunt het dan gemakkelijk en regelmatig invullen, bijvoorbeeld telkens wanneer u uw kind naar bed brengt, of wanneer u met hem/haar in de woonkamer bent.

Voorbeeld

[illegible]

Dag 1

Datum:

Wie vult het dagboek in?

- ☐ Vader
- ☐ Moeder
- ☐ Anders, namelijk _____

OCHTEND:

MIDDAG:

AVOND:

NACHT:

Dag 1

VRAGEN OVER DE DAG

1. Mijn kind werd vanochtend wakker om:

_____ : _____ uur.

2. Vanochtend werd mij kind wakker:

- ☐ Van lawaai of onrust in of buiten huis
- ☐ Van de wekker
- ☐ Gemaakt door de ouders
- ☐ Uit zichzelf (spontaan)
- ☐ Anders, namelijk: _____

3. Vandaag was voor mijn kind:

- ☐ Een drukke dag
- ☐ Een gemiddelde dag
- ☐ Een rustige dag

4. Hoe voelde uw kind zich vandaag:

- ☐ Gezond
- ☐ Niet helemaal gezond (ziekjes/niet lekker)
- ☐ Ziek

5. De stemming van mijn kind was vandaag:

- ☐ Goed
- ☐ Redelijk
- ☐ Slecht

6. Mijn kind was vandaag:

- ☐ Uitgerust
- ☐ Een beetje vermoeid
- ☐ Erg vermoeid

VRAGEN OVER DE AVOND

7. Mijn kind leek bij het naar bed gaan:

- ☐ Niet moe
- ☐ Een beetje moe
- ☐ Erg moe

8. Ik (en/of mijn partner) zijn vanavond begonnen met de voorbereidingen om mijn kind naar bed te brengen om:

_____ : _____ uur

9. Mijn kind lag vanavond in bed (licht uit) om:

_____ : _____ uur

10. Hoe lang duurde het voor uw kind in slaap viel (hoe laat was het stil)?

- ☐ Korter dan 5 minuten
- ☐ 5 tot 15 minuten
- ☐ 15 tot 30 minuten
- ☐ Langer dan 30 minuten
- ☐ Weet ik niet precies

11. Het naar bed brengen van mijn kind vond ik:

- ☐ Geen probleem
- ☐ Een beetje een probleem
- ☐ Een probleem

1. Mijn kind kon zelf in slaap komen, zonder mijn hulp of aanwezigheid (of die van uw partner):

- ☐ Ja
- ☐ Nee

12. Mijn kind is vanavond in slaap gevallen:

- ☐ In eigen bedje
- ☐ Bij de ouders in bed
- ☐ In de woonkamer
- ☐ Anders, namelijk: _____

13. Mijn kind is vanavond in slaap gevallen:

- ☐ Op zichzelf, zonder aanwezigheid van ouder(s)
- ☐ Met aanwezigheid van ouder(s) (zonder contact, bijv. praten, aanraken etc)
- ☐ Met hulp van ouder(s) (met contact, bijv. praten of aanraken, zingen, autorijden etc)
- ☐ Tijdens het voeden

VRAGEN OVER DE NACHT

14. Mijn kind is vannacht _____ keer wakker geworden (inclusief korte momenten)

15. Vannacht was mijn kind in totaal

_____ uur en _____ minuten wakker

16. Het 's nachts wakker worden van mijn kind vond ik:

- ☐ Geen probleem
- ☐ Een beetje een probleem
- ☐ Een probleem

17. Na nachtelijk wakker worden is mijn kind in slaap gevallen:

- ☐ In zijn/haar eigen bedje
- ☐ Bij de ouders in bed
- ☐ In de woonkamer
- ☐ Anders, namelijk: _____

18. Na nachtelijk wakker worden is mijn kind in slaap gevallen:

- ☐ Op zichzelf, zonder aanwezigheid van ouder(s)
- ☐ Met aanwezigheid van ouder(s) (zonder contact, bijv. praten, aanraken etc)
- ☐ Met hulp van ouder(s) (met contact, bijv. praten of aanraken, zingen, autorijden etc)
- ☐ Tijdens het voeden

19. De slaap van mijn kind vannacht vond ik:

- ☐ Uitstekend
- ☐ Goed
- ☐ Matig
- ☐ Slecht

20. Ruimte voor bijzonderheden of opmerkingen:

Dag 2

Datum: _____

Wie vult het dagboek in?

- ☐ Vader
- ☐ Moeder
- ☐ Anders, namelijk _____

OCHTEND:

MIDDAG:

Wakker: Tevreden
 Wakker: Ontevreden
 Wakker: Protest/huilen
 Naar bed gaan
 Slapen
 Eten/voeden

12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00

AVOND:

NACHT:

Activity	0:00	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00
Wakker: Tevreden	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0
Wakker: Ontevreden	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0
Wakker: Protest/huilen	0	0	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
Naar bed gaan	0	0	0	0	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Slapen	0	0	0	0	0	0	6	5	4	3	2	1	0
Eten/voeden	0	0	0	0	0	0	0	0	6	5	4	3	2

Dag 2

VRAGEN OVER DE DAG

2. Mijn kind werd vanochtend wakker om:

_____ : _____ uur.

3. Vanochtend werd mij kind wakker:

- ☐ Van lawaai of onrust in of buiten huis
- ☐ Van de wekker
- ☐ Gemaakt door de ouders
- ☐ Uit zichzelf (spontaan)
- ☐ Anders, namelijk: _____

4. Vandaag was voor mijn kind:

- ☐ Een drukke dag
- ☐ Een gemiddelde dag
- ☐ Een rustige dag

5. Hoe voelde uw kind zich vandaag:

- ☐ Gezond
- ☐ Niet helemaal gezond (ziekjes/niet lekker)
- ☐ Ziek

6. De stemming van mijn kind was vandaag:

- ☐ Goed
- ☐ Redelijk
- ☐ Slecht

7. Mijn kind was vandaag:

- ☐ Uitgerust
- ☐ Een beetje vermoeid
- ☐ Erg vermoeid

VRAGEN OVER DE AVOND

8. Mijn kind leek bij het naar bed gaan:

- ☐ Niet moe
- ☐ Een beetje moe
- ☐ Erg moe

9. Ik (en/of mijn partner) zijn vanavond begonnen met de voorbereidingen om mijn kind naar bed te brengen om:

_____ : _____ uur

10. Mijn kind lag vanavond in bed (licht uit) om:

_____ : _____ uur

11. Hoe lang duurde het voor uw kind in slaap viel (hoe laat was het stil)?

- ☐ Korter dan 5 minuten
- ☐ 5 tot 15 minuten
- ☐ 15 tot 30 minuten
- ☐ Langer dan 30 minuten
- ☐ Weet ik niet precies

12. Het naar bed brengen van mijn kind vond ik:

- ☐ Geen probleem
- ☐ Een beetje een probleem
- ☐ Een probleem

1. Mijn kind kon zelf in slaap komen, zonder mijn hulp of aanwezigheid (of die van uw partner):

- ☐ Ja
- ☐ Nee

13. Mijn kind is vanavond in slaap gevallen:

- ☐ In eigen bedje
- ☐ Bij de ouders in bed
- ☐ In de woonkamer
- ☐ Anders, namelijk: _____

14. Mijn kind is vanavond in slaap gevallen:

- ☐ Op zichzelf, zonder aanwezigheid van ouder(s)
- ☐ Met aanwezigheid van ouder(s) (zonder contact, bijv. praten, aanraken etc)
- ☐ Met hulp van ouder(s) (met contact, bijv. praten of aanraken, zingen, autorijden etc)
- ☐ Tijdens het voeden

VRAGEN OVER DE NACHT

15. Mijn kind is vannacht _____ keer wakker geworden (inclusief korte momenten)

16. Vannacht was mijn kind in totaal

_____ uur en _____ minuten wakker

17. Het 's nachts wakker worden van mijn kind vond ik:

- ☐ Geen probleem
- ☐ Een beetje een probleem
- ☐ Een probleem

18. Na nachtelijk wakker worden is mijn kind in slaap gevallen:

- ☐ In zijn/haar eigen bedje
- ☐ Bij de ouders in bed
- ☐ In de woonkamer
- ☐ Anders, namelijk: _____

19. Na nachtelijk wakker worden is mijn kind in slaap gevallen:

- ☐ Op zichzelf, zonder aanwezigheid van ouder(s)
- ☐ Met aanwezigheid van ouder(s) (zonder contact, bijv. praten, aanraken etc)
- ☐ Met hulp van ouder(s) (met contact, bijv. praten of aanraken, zingen, autorijden etc)
- ☐ Tijdens het voeden

20. De slaap van mijn kind vannacht vond ik:

- ☐ Uitstekend
- ☐ Goed
- ☐ Matig
- ☐ Slecht

21. Ruimte voor bijzonderheden of opmerkingen:

Dag 3

Datum: _____

Wie vult het dagboek in?

- ☐ Vader
- ☐ Moeder
- ☐ Anders, namelijk _____

OCHTEND:

MIDDAG:

Activity	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00
Wakker: Tevreden	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Wakker: Ontevreden	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
Wakker: Protest/huilen	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Naar bed gaan											Blue	Blue	Blue
Slapen											Red	Red	Red
Eten/voeden											Green	Green	Green

AVOND:

NACHT:

Dag 3

VRAGEN OVER DE DAG

2. Mijn kind werd vanochtend wakker om: _____ uur.

3. Vanochtend werd mij kind wakker:
☐ Van lawaai of onrust in of buiten huis
☐ Van de wekker
☐ Gemaakt door de ouders
☐ Uit zichzelf (spontaan)
☐ Anders, namelijk: _____

4. Vandaag was voor mijn kind:
☐ Een drukke dag
☐ Een gemiddelde dag
☐ Een rustige dag

5. Hoe voelde uw kind zich vandaag:
☐ Gezond
☐ Niet helemaal gezond (ziekjes/niet lekker)
☐ Ziek

6. De stemming van mijn kind was vandaag:
☐ Goed
☐ Redelijk
☐ Slecht

7. Mijn kind was vandaag:
☐ Uitgerust
☐ Een beetje vermoeid
☐ Erg vermoeid

VRAGEN OVER DE AVOND

8. Mijn kind leek bij het naar bed gaan:
☐ Niet moe
☐ Een beetje moe
☐ Erg moe

9. Ik (en/of mijn partner) zijn vanavond begonnen met de voorbereidingen om mijn kind naar bed te brengen om: _____ uur

10. Mijn kind lag vanavond in bed (licht uit) om: _____ uur

11. Hoe lang duurde het voor uw kind in slaap viel (hoe laat was het stil)?
☐ Kortere dan 5 minuten
☐ 5 tot 15 minuten
☐ 15 tot 30 minuten
☐ Langer dan 30 minuten
☐ Weet ik niet precies

12. Het naar bed brengen van mijn kind vond ik:
☐ Geen probleem
☐ Een beetje een probleem
☐ Een probleem

21. Mijn kind kon zelf in slaap komen, zonder mijn hulp of aanwezigheid (of die van uw partner):
☐ Ja
☐ Nee

13. Mijn kind is vanavond in slaap gevallen:
☐ In eigen bedje
☐ Bij de ouders in bed
☐ In de woonkamer
☐ Anders, namelijk: _____

14. Mijn kind is vanavond in slaap gevallen:
☐ Op zichzelf, zonder aanwezigheid van ouder(s)
☐ Met aanwezigheid van ouder(s) (zonder contact, bijv. praten, aanraken etc)
☐ Met hulp van ouder(s) (met contact, bijv. praten of aanraken, zingen, autorijden etc)
☐ Tijdens het voeden

VRAGEN OVER DE NACHT

15. Mijn kind is vannacht _____ keer wakker geworden (inclusief korte momenten)

16. Vannacht was mijn kind in totaal _____ uur en _____ minuten wakker

17. Het 's nachts wakker worden van mijn kind vond ik:
☐ Geen probleem
☐ Een beetje een probleem
☐ Een probleem

18. Na nachtelijk wakker worden is mijn kind in slaap gevallen:
☐ In zijn/haar eigen bedje
☐ Bij de ouders in bed
☐ In de woonkamer
☐ Anders, namelijk: _____

19. Na nachtelijk wakker worden is mijn kind in slaap gevallen:
☐ Op zichzelf, zonder aanwezigheid van ouder(s)
☐ Met aanwezigheid van ouder(s) (zonder contact, bijv. praten, aanraken etc)
☐ Met hulp van ouder(s) (met contact, bijv. praten of aanraken, zingen, autorijden etc)
☐ Tijdens het voeden

20. De slaap van mijn kind vannacht vond ik:
☐ Uitstekend
☐ Goed
☐ Matig
☐ Slecht

21. Ruimte voor bijzonderheden of opmerkingen:
