

Døgnklokke
dato: _____

Blå = Sover
Grønn = Våken, rolig, fornøyd
Gul = Våken, urolig, misfornøyd
Rød = Gråter

START 24:00

06:00

12:00

18:00

Om utfylling av døgnklokken:

Start å fylle inn kl 24.00

Merk dato på arket

Marker sover, våken-rolig-fornøyd, våken-urolig-misfornøyd, gråter med farger slik som dette:



Marker også med piler og tekst det du tenker er relevant for deres situasjon - det vil f.eks kunne være:

- innsøvningsmetode (byssing, trilling, amming e.l.)
- hva slags tiltak måtte til ved oppvåkning på natt?
- amming/måltid
- bæsjebleie
- hvis du fant en årsak til oppvåkningen (f.eks om du tok opp babyen og så kom det en stor rap)
- aktivitet (trilletur, gulvtid etc. eller hvis man har gjort noe spesielt den dagen, f.eks helsestasjonsbesøk, vaksine, mye besøk/stimuli e.l.)

Man bør fylle ut minimum tre døgnklokker etter hverandre. Dette er noe krevende, men er svært nyttig for å få en oversikt over barnets nåværende søvnmønster.