

Datum:

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

☾ Aantal keer wakker 's nachts:

Opmerkingen:

Type dag: week - weekend - vakantie

Totale slaaptijd	Duur slaaproutine	Gevoel slaapritueel
		😊 / 😞

Datum:

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

☾ Aantal keer wakker 's nachts:

Opmerkingen:

Type dag: week - weekend - vakantie

Totale slaaptijd	Duur slaaproutine	Gevoel slaaproutine
		😊 / 😞

Datum:

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

☾ Aantal keer wakker 's nachts:

Opmerkingen:

Type dag: week - weekend - vakantie

Totale slaaptijd	Duur slaaproutine	Gevoel slaaproutine
		😊 / 😞

Datum:

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

☾ Aantal keer wakker 's nachts:

Opmerkingen:

Type dag: week - weekend - vakantie

Totale slaaptijd	Duur slaaproutine	Gevoel slaaproutine
		😊 / 😞

Datum:

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

☾ Aantal keer wakker 's nachts:

Opmerkingen:

Type dag: week - weekend - vakantie

Totale slaaptijd	Duur slaaproutine	Gevoel slaaproutine
		😊 / 😞

Datum:

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

☾ Aantal keer wakker 's nachts:

Opmerkingen:

Type dag: week - weekend - vakantie

Totale slaaptijd	Duur slaaproutine	Gevoel slaaproutine
		😊 / 😞

Datum:

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

☾ Aantal keer wakker 's nachts:

Opmerkingen:

Type dag: week - weekend - vakantie

Totale slaaptijd	Duur slaaproutine	Gevoel slaaproutine
		😊 / 😞



Legende:

= tijd uit bed (wakker)

= tijd dat je besteed aan een slaapritueel

= tijd dat je kind wakker ligt in bed

= tijd dat je kind slaapt in eigen bed

= tijd dat je kind elders slaapt

= cafeïne (frisdrank, mokka-ijs)

= medicatie

= sport of kind is zeer actief

= beeldschermtijd (tablet, computer, tv)