

› 24-uurs dagboek

**Registratie van huilen, slapen,
spelen en andere activiteiten**



Registratie van huilen, slapen, spelen en andere activiteiten

Het is belangrijk om te weten hoelang hij/zij huilt, hoeveel tijd uw kind slaapt, hoelang hij/zij op zichzelf tevreden wakker is en hoeveel tijd u besteedt aan voeden, verzorgen of spelen met uw kind. In de kolom 'waar is uw kind' kunt u aangeven waar uw kind is; of uw kind bijvoorbeeld in bed ligt, u hem/haar op de arm draagt, hij/zij in de woonkamer is, of dat uw kind ergens anders is, bijvoorbeeld bij de opvang.

Als uw kind 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 u de lijst 5 tot 6 keer per dag invult. Daarom kunt u de lijst het beste op een vaste plaats laten liggen, bijvoorbeeld op de kinderkamer of een andere plek waar u veel met uw kind bent, en regelmatig invullen, bijvoorbeeld telkens wanneer u uw kind naar bed brengt, of wanneer u met hem/haar in de woonkamer bent.
- Het is mogelijk dat u op een bepaald tijdstip kruisjes moet zetten bij twee activiteiten. Bijvoorbeeld als uw kind huilt en u bent hem/haar aan het verzorgen. U kunt dan kruisjes zetten in de kolom 'verzorgen' en 'huilen'.
- U kunt telkens blokjes van 10 minuten invullen. Als een activiteit minder dan 5 minuten duurt, hoeft u niets in te vullen. Als de activiteit tussen de 5 en 15 minuten duurt, vult u 1 blokje in. Duurt de activiteit tussen de 15 en 25 minuten, dan vult u 2 blokjes in, enzovoorts.
- Als uw kind langere tijd achtereen slaapt, bijvoorbeeld van 's avonds 24:00u tot 07:00u 's ochtends, kunt u het blokje bij 24:00u aankruisen en het blokje bij 07:00u en daarbij een lijn trekken tussen alle tussenliggende blokjes.

HARTELIJK DANK!

Dag 1

Datum	7.00						8.00						9.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

[illegible][illegible][illegible]

	19.00						20.00						21.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	22.00						23.00						0.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	1.00						2.00						3.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	4.00						5.00											
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50						
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		



Dag 2

Datum	6.00						7.00						8.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

[illegible]

	12.00	.10	.20	.30	.40	.50	13.00	.10	.20	.30	.40	.50	14.00	.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind		/	/	/	/	/		/	/	/	/	/		/	/	/	/	/

[illegible]

	19.00						20.00						21.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	22.00						23.00						0.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	1.00						2.00						3.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	4.00						5.00											
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50						
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		



Dag 3

Datum	6.00						7.00						8.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

[illegible][illegible][illegible]

	19.00						20.00						21.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	22.00						23.00						0.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	1.00						2.00						3.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen																		
jengelen																		
verzorgen / in bad / schone luier																		
spelen met uw kind																		
voeden / eten																		
slapen																		
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)																		
waar is uw kind																		

	4.00						5.00					
		.10	.20	.30	.40	.50		.10	.20	.30	.40	.50
huilen												
jengelen												
verzorgen / in bad / schone luier												
spelen met uw kind												
voeden / eten												
slapen												
kind tevreden wakker / aan het spelen (alleen)												
waar is uw kind												

