

LOGBOEK

Als ik een coachingstraject start met ouders vraag ik altijd om een aantal dagen een logboek bij te houden. In een logboek staat beschreven hoe een kindje iedere dag en nacht eet, slaapt en zich gedraagt. Het is super waardevol om eens objectief naar zo'n logboek te kijken omdat je van afstand sneller patronen of gevolgen herkent. En het goede nieuws is: Dat kan jij zelf ook!

Ik adviseer je daarom om een logboek bij te houden als je kindje niet zo goed slaapt. Houd daarbij rekening met onderstaande tips en vragen om patronen te gaan herkennen. Heeft je kindje bijvoorbeeld teveel of te weinig slaap gehad en kan daar onrust door ontstaan? Hebben bepaalde activiteiten of voeding invloed op het slaappatroon? Het zijn allemaal vragen die jou kunnen helpen om meer grip op je situatie te krijgen.

Je vindt een logboek om in te vullen op de volgende pagina. Print deze uit en vul dit voor minimaal 10 dagen in.

WAT SCHRIJF JE IN HET LOGBOEK

- Tijd van opstaan en bedtijd 's avonds. Gaan dutjes/bedtijd beter of slechter bij een bepaalde tijd van opstaan? Gaat bedtijd makkelijker als je het iets eerder of later doet?
- Alle tijden en lengte van dutjes. Houd de start- en eindtijd bij van dutjes, dus het aantal minuten dat je kindje daadwerkelijk slaapt. Bereken vervolgens de totale slaapduur over de hele dag. Vergelijk dit met de totale slaapuren die horen bij de leeftijd van je kindje, deze vind je onder andere in het [gratis e-book](#).
- Heeft je kindje minder uren geslapen dan de totale slaapduur? Start bedtijd of het volgende dutje dan 30 minuten eerder dan normaal om oververmoeidheid te voorkomen.
- Is er ergens onrust? Check de wakkertijd dat bij de leeftijd van je kindje hoort, deze vind je in [het gratis e-book](#). Kan er teveel of te weinig wakkertijd zijn waardoor onrust ontstaat?
- Tijden en inhoud van voedingen. Hoe lang zit er overdag tussen voedingen, hoe lang zit er 's nachts tussen? Slaapt je kindje beter/slechter voor- of na een bepaalde voeding. Kan je verbanden zien?

Kom je er niet helemaal uit? Maak dan een afspraak voor één van mijn diensten zodat ik jouw logboek analyseer en we samen een plan maken om je situatie te verbeteren.

