

## Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre  
umfassend begleitet*

## Fragebogen zur Schlafberatung



Der Fragebogen  
steht auch als  
online-Umfrage zur  
Verfügung.



# FRAGEBOGEN ZUR SCHLAFBERATUNG

Name und Vorname des Kindes: \_\_\_\_\_

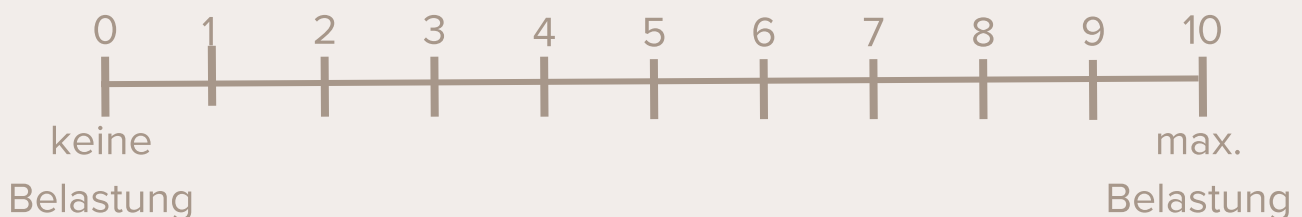
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

1. Was ist Ihr Anliegen in Bezug auf das Schlafen?

2. Seit wann empfinden Sie es so?

3. Was ist dabei für Sie die grösste Belastung/Herausforderung?

4. Wie gross ist die Belastung der jetzigen Situation für Sie als Mutter? / Vater?



5. Haben Sie bereits einmal ein Schlafprotokoll geführt?

Nein

Ja, zu einem früheren Zeitpunkt

Ja, in den letzten 4 Wochen, dann:

-> Wie lange schläft ihr Kind durchschnittlich pro 24h: \_\_\_\_\_

-> Wie lange schläft Ihr Kind durchschnittlich in der Nacht: \_\_\_\_\_

-> Wie lange schläft Ihr Kind durchschnittlich am Tag: \_\_\_\_\_

-> Wie häufig schläft Ihr Kind am Tag: \_\_\_\_\_

6. War die Schlafsituation schon einmal besser? Wenn ja, was hat sich verändert?

- Nein
  
- Ja, geändert hat sich folgendes:
  - Zahnen
  - Krankheit des Kindes
  - Betreuungssituation/KiTa-Einführung ect.
  - Emotionale Belastung der Familie
  - Motorische Entwicklung
  - Ernährung
  - Impfung
  - Ferien
  - Anderes:

7. Wann besteht das Problem nicht? Gibt es Tage/Nächte in denen es gut läuft? Was ist dann anders?

8. Wie ist bei Ihnen der Ablauf bevor ihr Kind schlafen geht?

## 9. Wo schläft Ihr Kind tagsüber und in der Nacht ein?

### Tagsüber:

- Im Elternbett
- Im eigenen Bett/Beistellbett im Elternzimmer
- Im Laufgitter/Stubenwagen
- In der Tragehilfe
- In der Hängematte
- In den Armen
- Im eigenen Bett im eigenen Zimmer
- Im Kinderwagen
- Andere:

### Nachts:

- Im Elternbett
- Im eigenen Bett/Beistellbett im Elternzimmer
- Im Laufgitter/Stubenwagen
- In der Tragehilfe
- In der Hängematte
- In den Armen
- Im eigenen Bett im eigenen Zimmer
- Andere:

10. Wie ist die Schlafumgebung?

- Schlafsack
- Bettinhalt (Kissen, Decken)
- Raumtemperatur: \_\_\_\_\_ Grad Celsius
- Nachtlcht/Farbe/LED
- Handy/Tablet/Fernseher
- Aussenwand
- Geöffnetes Fenster
- Anderes:

11. Zeigt Ihr Kind Müdigkeitszeichen, wenn ja welche?

12. Wie verhält sich Ihr Kind, wenn es wach wird?

Am Tag:

In der Nacht:

13. Wie verhalten sie sich dann jeweils?

Am Tag:

In der Nacht:

14. Bekommt Ihr Kind in der Nacht Nahrung wie Muttermilch, Schoppen, Brei oder ähnliches oder Wasser? Wenn ja, was und wann etwa?

15. Falls sie stillen, können Sie bequem im Liegen stillen?

- Ja
- Nein

16. Welche Unterstützung haben Sie? Wer oder was hilft ihnen?

Am Tag:

In der Nacht:

17. Was wäre Ihr Ziel/Wunsch?

18. Was haben Sie versucht und wie lange haben Sie es ausprobiert?

19. Was haben Sie selbst für Ideen was Sie/Ihr machen könntet?

Vielen herzlichen Dank für Ihre ausführliche Antwort. Sie hilft uns mit, ihre Beratung vorzubereiten und sie kompetent unterstützen zu können.



Das Formular können Sie an folgende Mailadresse [mvb.ovk@hin.ch](mailto:mvb.ovk@hin.ch) (mit Vermerk an welche Beraterin) oder per Post an Ostschweizer Verein für das Kind, Name Beraterin, Rosenbergstr. 82, 9000 St. Gallen schicken.



## Familienbegleitung PAT

### *Eltern stärken – Kinder Fördern*

Eine zertifizierte PAT-Elterntainerin begleitet Sie während drei Jahren in regelmässigen Hausbesuchen und Gruppentreffen. Das Programm startet während der Schwangerschaft, spätestens neun Monate nach der Geburt.

PAT-Lizenzpartner



Parents as Teachers  
Mit Eltern Lernen

## Mütter- und Väterberatung (inkl. Stillberatung)

*Die ersten Lebensjahre umfassend  
begleitet*

Wir unterstützen Sie von der Schwangerschaft bis zum Kindergarten Eintritt Ihres Kindes und beantworten all Ihre Fragen. Speziell für Väter steht ein Väterberater zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website. Dort können Sie sich auch direkt online für einen Beratungstermin anmelden.

**Ostschweizer Verein  
für das Kind**

Telefon 071 227 11 70

info@ovk.ch

www.ovk.ch

## Erziehungscoaching Mobile

### *Sicherheit in Erziehungsfragen*

Eine persönliche Beraterin unterstützt Sie in allen Erziehungsfragen und hilft Ihnen dabei, das Verhalten Ihres Kindes vom 1. bis zum 6. Lebensjahr einzuordnen.

Jetzt mehr  
erfahren und Termin  
vereinbaren:

