



## SUPER HANDIGE SLAAPLOGS.

OM TE PRINTEN OF OP JE COMPUTER IN TE VULLEN  
VOOR BIJ HET CONSULT\* OF DAARNA, ALS JE HET NOG EENS WILT BIJHOUDEN

### WANT LOGS GEVEN INZICHT

CHECK HET RITME (M.B.V. EEN VAN DE BOEKEN) OF ZIE INEENS DOOR ORDE HET LICHT ;-)

## TOCH WAT HULP NODIG?

NO PROBS, BOEK JE EEN CONSULT & STUUR JE DE LOGS PER E-MAIL, HELP IK JE VERDER.

HET IS DUS ALTIJD ZINVOL.

GO GO GO!

  
Stephanie

[info@stephanielampe.nl](mailto:info@stephanielampe.nl)



\*IN HET INTAKEDOC ZITTEN OOK SLAAPLOGS.

---

## HANDY: WAKKERTIJDEN

Meteen zelf aan de puzzel? Of een check nodig zonder het boek te willen zoeken? Hier de wakkertijden per leeftijd. En dan weet jij wel wat je moet doen...

2-6 maanden:	90 minuten
6-8 maanden:	90-180 minuten (180 in ochtend en namiddag)
8-12 maanden:	2-3-4 Ritme
12-18 maanden:	2-3-4 Ritme

---

## HOE WERKT DIT?

Net als het bijhouden van je dag met *good oldfashioned* pen en papier. Je houdt de dag van je ukkepek dus bij. In de Slaaplogs beschrijf je jullie dagritme. Noteer hierbij wanneer (tijd), waar (bed of ergens anders) en hoe je je baby naar bed brengt + hoe lang je baby dan slaapt. Beschrijf ook hoe je kleintje wakker werd (blij / huilen). Noteer ook de voedingen. Waarom? Het geeft je inzicht. Want al die dagen lijken op elkaar. En door het opgesomd te bekijken, zie je ineens structuur waar je chaos vermoedde, dat je uk een eigen ritme heeft ontdekt of dat de wakkertijden uit de pas lopen. Of je ziet helemaal niets, kan ook. Dan boek je tijd bij mij. Kijk ik voor je. Heb je al eerder een consult gedaan? Dan weet je wat je uit een ritme kunt pluizen en heb je met deze logs prima munitie om toekomstige beren van de weg te schieten. (Verder ben ik compleet diervriendelijk, biologisch en vegetarisch ;-)

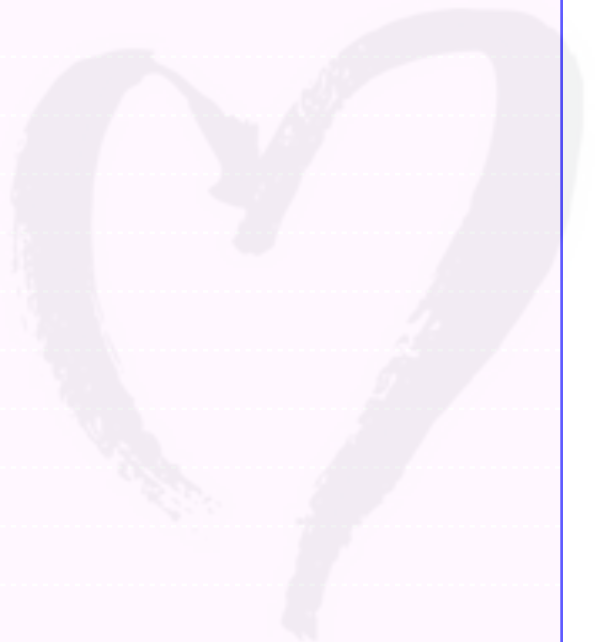
---

DATUM: DD/MM

TIJD

ACTIVITEIT

♡STEPHANIELANPE.NL



DATUM: DD/MM

TIJD

ACTIVITEIT

♡ STEPHANIELAMPE.NL



TIJD

ACTIVITEIT

♡ STEPHANIELANPE.NL

