

우리 아이 7일 수면 기록지

0~36개월 · 잠을 잘 재는 표가 아니라 패턴을 발견하는 기록지예요.

1일차

기상 _____ 낮잠 _____ 취침 _____

밤중 각성: _____회 / 수유: _____회

잠들기 전 루틴·환경 _____

깨 뒤 표정·활력 _____

2일차

기상 _____ 낮잠 _____ 취침 _____

밤중 각성: _____회 / 수유: _____회

잠들기 전 루틴·환경 _____

깨 뒤 표정·활력 _____

3일차

기상 _____ 낮잠 _____ 취침 _____

밤중 각성: _____회 / 수유: _____회

잠들기 전 루틴·환경 _____

깨 뒤 표정·활력 _____

관찰 팁 · 평소와 다른 호흡, 심한 처짐, 섭취 감소가 동반되면 생활 기록만 이어가지 말고 진료를 받으세요.

우리 아이 7일 수면 기록지

4~7일 기록 · 시각보다 하루의 흐름과 아이 상태를 함께 적어요.

4일차

기상 _____ 낮잠 _____ 취침 _____

밤중 각성: ____회 / 수유: ____회
 잠들기 전 루틴·환경 _____

깬 뒤 표정·활력 _____

5일차

기상 _____ 낮잠 _____ 취침 _____

밤중 각성: ____회 / 수유: ____회
 잠들기 전 루틴·환경 _____

깬 뒤 표정·활력 _____

6일차

기상 _____ 낮잠 _____ 취침 _____

밤중 각성: ____회 / 수유: ____회
 잠들기 전 루틴·환경 _____

깬 뒤 표정·활력 _____

7일차

기상 _____ 낮잠 _____ 취침 _____

밤중 각성: ____회 / 수유: ____회
 잠들기 전 루틴·환경 _____

깬 뒤 표정·활력 _____

7일 뒤 한 줄 발견: 우리 아이가 편안하게 잠드는 데 도움이 된 조건은 _____