



Diari del son

Cognoms i nom del pacient

Dia	D/F	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									

Ompliu les hores que estigui dormint  i deixeu-les en blanc  quan estigui despert. Marqueu amb una fletxa cap avall ↓ quan el fiquem al llit i amb una fletxa cap amunt ↑ quan es llevi. D / F: diumenges o festius. Marqueu amb una "X" quan es produïx un despertar nocturn i amb una "+" si es desperta i se li dona el pit o el biberó.

Exemple: dorm fins a les 4,00 h de la matinada. S'aixeca a les 4,00 h i es fica al llit a les 4,15 h. Roman despert fins a les 5,30 h i en aquest moment es queda adormit fins a les 9,00 h. A les 9,00 h es lleva. A les 15,00 h se'l fica al llit adormint-se a les 15,15 h i llevant-se a les 16,30 h. A les 20,30 h se'l fica al llit, adormint-se de 21,00 a 23.00 h. De 23,00 h fins a mitjanit roman despert.

Dia	D/F	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
						↑					↑						↓	↑				↓			

No dubteu a consultar-nos si teniu algun problema