

Diario del sueño

Apellidos y nombre del paciente

Día	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																									

Rellene las horas que esté durmiendo  y déjelas en blanco  cuando esté despierto. Marque con una flecha hacia abajo ↓ cuando lo meta en la cama y con una flecha hacia arriba ↑ cuando se levante. D / F: domingos o festivos. Marque con una "X" cuando se produzca un despertar nocturno y con una "+" si se despierta y se le da el pecho o el biberón.

Ejemplo: duerme hasta las 4,00 h de la madrugada. Se levanta a las 4,00 h y se acuesta a las 4,15 h. Permanece despierto hasta las 5,30 h y en ese momento se queda dormido hasta las 9,00 h. A las 9,00 h se levanta. A las 15,00 h se le acuesta durmiéndose a las 15,15 h y levantándose a las 16,30 h. A las 20,30 h se le acuesta, durmiéndose de 21,00 a 23.00 h. Desde las 23,00 h y hasta la medianoche permanece despierto.

Día	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 dude en consultarnos si tiene algún problema