

记录一周内入睡常规、夜间清醒、晨起时间与白天小睡，为儿科沟通提供真实记录。

儿童姓名/代号：

起始周/日期：

记录人：

星期 / 日期	睡前常规与熄灯	预计入睡时间	夜醒记录 (时间与时长)	晨起时间	白天小睡 (起止)	总睡眠与晨起状态
周一 (示例)	20:15 洗漱 20:45 熄灯	约 21:05	1次: 02:30 醒 15分钟, 喝水安抚	07:00	13:00 - 14:15 (1小时15分)	约 11小时 精神好、情绪平和
周一 (Mon)						
周二 (Tue)						
周三 (Wed)						
周四 (Thu)						
周五 (Fri)						
周六 (Sat)						
周日 (Sun)						

每周睡眠环境与特殊观察备注：

睡眠环境（卧室室温、遮光、白噪音、床品）：

特殊事件或身体状况（疫苗接种、出牙、身体不适、睡前过度兴奋）：