

낮잠 전환 2주 기록표

1~7일 · 낮잠의 성공 여부보다 24시간 수면과 아이의 회복을 함께 봅니다.

기록 원칙 · 평소 일과를 먼저 관찰하고, 한 번에 한 가지만 바꿉니다. 낮잠이 오지 않아도 같은 시간에 조용히 쉽니다.

1일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

2일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

3일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

4일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

5일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

6일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

7일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

중간 확인 · 낮잠을 원 날 저녁에 많이 지치면 이른 취침이나 낮잠 재제공을 시도하고, 바꾼 한 가지만 메모하세요.

낮잠 전환 2주 기록표

8~14일 · 낮잠의 성공 여부보다 24시간 수면과 아이의 회복을 함께 봅니다.

8일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____:____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

9일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____:____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

10일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____:____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

11일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____:____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

12일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____:____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

13일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____:____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

14일

날짜

기상 ____ 낮잠 ☐ 없음 ☐ 있음 ____ ~ ____

조용한 휴식 ____분 밤잠 ____:____ 밤중 깸 ____회 24시간 총수면 ____시간 ____분

늦은 오후 편안함 ☐ 보통 ☐ 많이 지침 ☐ · 다음 날 아침 개운 ☐ 보통 ☐ 힘들 ☐

14일 뒤 한 줄 발견

낮잠 없는 날 편안했던 조건

낮잠이 다시 필요했던 신호

다음 1주에 유지할 한 가지