Diario del sonno

PEDIATRA ENRICO | 14 giorni - Settimana 1

pediatraenrico.com

Nome / iniziali: _____ Età: _____ Settimana dal: _____ al: _____

Una riga al mattino. Bastano stime: non serve restare svegli o guardare sempre l'orologio.

Usa la data della sera. Orari nelle 24 ore (es. 21:30). Il risveglio finale è quello del mattino successivo.

Risvegli: numero e minuti complessivi sveglio, escluso il risveglio finale. Se non sai un dato, scrivi "?".

Data della sera	A letto / luci spente	Si addormenta (circa)	Risvegli notturni: quanti / minuti sveglio	Sveglia finale	Sonnellini del giorno: da - a (o "nessuno")	Note facoltative: aiuto per dormire, episodi, come sta di giorno
Esempio	21:00	21:30	2 / circa 20 min	07:00	14:00 - 15:00	Con un genitore; al mattino riposato

Nelle note, solo se utile:

Per esempio: poppata o presenza del genitore; russamento, incubi o fastidi; malattia, farmaci o cambiamenti nella routine. Non occorre annotare ogni dettaglio né calcolare le ore totali.

Compila anche nei weekend. Non modificare poppate o terapie per compilare il diario.

Modello semplificato ispirato ai diari NHS Blackpool e The Sleep Charity. Versione 28 ottobre 2026.

Diario del sonno

PEDIATRA ENRICO | 14 giorni - Settimana 2

pediatraenrico.com

Nome / iniziali: _____ Età: _____ Settimana dal: _____ al: _____

Una riga al mattino. Bastano stime: non serve restare svegli o guardare sempre l’orologio.

Usa la data della sera. Orari nelle 24 ore (es. 21:30). Il risveglio finale è quello del mattino successivo.

Risvegli: numero e minuti complessivi sveglio, escluso il risveglio finale. Se non sai un dato, scrivi "?".

Data della sera	A letto / luci spente	Si addormenta (circa)	Risvegli notturni: quanti / minuti sveglio	Sveglia finale	Sonnellini del giorno: da - a (o "nessuno")	Note facoltative: aiuto per dormire, episodi, come sta di giorno
Esempio	21:00	21:30	2 / circa 20 min	07:00	14:00 - 15:00	Con un genitore; al mattino riposato

Nelle note, solo se utile:

Per esempio: poppata o presenza del genitore; russamento, incubi o fastidi; malattia, farmaci o cambiamenti nella routine. Non occorre annotare ogni dettaglio né calcolare le ore totali.

Compila anche nei weekend. Non modificare poppate o terapie per compilare il diario.

Modello semplificato ispirato ai diari NHS Blackpool e The Sleep Charity. Versione 28 ottobre 2026.