


Vauvapäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Täytä päivittäinen seuranta joka ilta — ruokinnat, unitunnit, päiväunet ja vaivat
 - Arvioi vauvasi mieliala ja merkitse lämpötila tai paino tarvittaessa
 - Kirjoita viivoitetussa osiossa virstanpylväistä, ensimmäisistä kerroista ja erityisistä hetkistä
 - Käy läpi viikoittain havaitaksesi kaavoja unessa, ruokinnassa tai levottomuudessa
 - Ota päiväkirja mukaan lääkärikäynneille viitteeksi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot *(millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)*

Virstanpylväs *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

Vauvan ensimmäiset kerrat *(ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)*

Vauvamuisto *(hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)*

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):



Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)

Päivämäärä: _____

Ruokinta: _____

Nukutut tunnit: _____

Päiväunien määrä: _____

Vaippojen määrä: _____

Mieliala (1–10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lämpötila: _____

Paino (kg): _____

Muistiinpanot (millainen oli vauvan päivä? syöttöaikataulu, uni, uusi käytös, muistiinpanoja lastenlääkärille)

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

Vauvan ensimmäiset kerrat (ensimmäinen hymy, ensimmäinen sana, ensimmäinen askel — tallenna j...)

Vauvamuisto (hauska ilme, uusi ääni, herkkä hetki — kirjoita ylös niin kauan kuin muistat)