

Baby Journal

Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Hybrid

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- Punan ang pang-araw-araw na tracker bawat gabi -- pagpapakain, oras ng tulog, idlip, at diaper
 - I-rate ang mood ng iyong sanggol at itala ang temperatura o timbang kapag may kaugnayan
 - Isulat ang tungkol sa mga milestone, mga una, at mga espesyal na sandali sa may linya na seksyon
 - Suriin linggu-linggo para matukoy ang mga pattern sa tulog, pagpapakain, o pagka-irita
 - Dalhin ang journal sa mga appointment sa pediatrician bilang sanggunian



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____

**MGA TALA***Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician***MILESTONE***May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?***MGA UNANG BESES NG SANGGOL***Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan*

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____

**MGA TALA***Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician***MILESTONE***May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?***MGA UNANG BESES NG SANGGOL***Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan*

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____

**MGA TALA***Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician***MILESTONE***May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?***MGA UNANG BESES NG SANGGOL***Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan*

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____

**MGA TALA***Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician***MILESTONE***May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?***MGA UNANG BESES NG SANGGOL***Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan*

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____

**MGA TALA***Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician***MILESTONE***May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?***MGA UNANG BESES NG SANGGOL***Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan*

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____

**MGA TALA***Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician***MILESTONE***May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?***MGA UNANG BESES NG SANGGOL***Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan*

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____

**MGA TALA***Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician***MILESTONE***May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?***MGA UNANG BESES NG SANGGOL***Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan*

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan

BABY JOURNAL



Petsa _____

Pagpapakain: _____

Oras ng Tulog: _____

Bilang ng idlip: _____

Bilang ng diaper: _____

Mood (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Temperatura: _____

Timbang (kg): _____



MGA TALA

Kumusta ang araw ng sanggol? Iskedyul ng pagpapasuso, tulog, bagong pag-uugali, mga tala para sa pediatrician

MILESTONE

May milestone o unang beses na pangyayari ba ngayon?

MGA UNANG BESES NG SANGGOL

Unang ngiti, unang salita, unang hakbang -- itala ang bawat bagong natuklasan