

---



# Babanapló

---



30 napos vezetett napló



Vegyes

Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Töltsd ki a napi követőt minden este — etetések, alvásórák, szunyókolások és pelenkák
  - Értékelj a babád hangulatát és jegyezd fel a hőmérsékletet vagy súlyt, ha releváns
  - Írd a mérföldkövekről, első alkalmakról és különleges pillanatokról a vonalas részben
  - Hetente nézd át, hogy felismerd az alvási, etetési vagy nyugalomsági mintázatokat
  - Vidd magaddal a naplót a gyermekorvosi vizitekre referenciaként



Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):



Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

---

---

---

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

---

---

---

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

---

---

---

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):



Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmai** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmai** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmai** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):



Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_

**Jegyzetek** (milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)

**Mérföldkő** (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

**Baba első alkalmi** (első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)

**Baba emlék** (egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)

Dátum: \_\_\_\_\_

Etetés: \_\_\_\_\_

Alvásidő (óra): \_\_\_\_\_

Alvások száma: \_\_\_\_\_

Pelenkák száma: \_\_\_\_\_

Hangulat (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hőmérséklet: \_\_\_\_\_

Testsúly (kg): \_\_\_\_\_



**Jegyzetek** *(milyen volt a baba napja? etetési rend, alvás, új viselkedés, jegyzetek a gyermekorvosnak)*

---

---

---

**Mérföldkő** *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

---

---

---

**Baba első alkalmi** *(első mosoly, első szó, első lépés — rögzíts minden felfedezést)*

---

---

---

**Baba emlék** *(egy vicces grimasz, egy új hang, egy gyengéd pillanat — írd le, amíg emlékszel)*

---

---

---