


아기 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆

메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

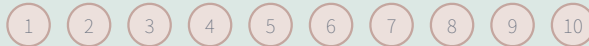
수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆

메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)

날짜: _____

수유: _____

수면 시간: _____

낮잠 횟수: _____

기저귀 교체 횟수: _____

기분 (1-10):



체온: _____

체중 (kg): _____

◆
메모 (아기의 하루는 어땠나요? 수유 일정, 수면, 새로운 행동, 소아과 메모)

이정표 (오늘 달성한 이정표나 처음 있었던 일이 있나요?)

아기의 첫 경험 (첫 미소, 첫 말, 첫 걸음 — 모든 발견을 기록하세요)

아기의 기억 (재미있는 표정, 새로운 소리, 따뜻한 순간 — 기억할 때 적어주세요)