


Babyjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Fyll inn den daglige sporeren hver kveld — matinger, søvntimer, lurer og bleier
 - Vurder babyens humør og noter temperatur eller vekt når det er relevant
 - Skriv om milepæler, førstegangsopplevelser og spesielle øyeblikk i den linjerte delen
 - Gå gjennom ukentlig for å oppdage mønstre i søvn, matning eller uro
 - Ta med journalen til legebesøk som referanse



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10):



Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10):



Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10):



Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____



Notater *(hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)*

Milepæl *(noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)*

Babyens første ganger *(første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)*

Babyminne *(et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)*

Dato: _____

Mating: _____

Timer sovnet: _____

Antall blunder: _____

Bleietelling: _____

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vekt (kg): _____

Notater (hvordan var babyens dag? matplan, sovn, ny atferd, notater til helsesykepleier)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Babyens første ganger (første smil, første ord, første skritt - ta vare på hver oppdagelse)

Babyminne (et morsomt ansiktsuttrykk, en ny lyd, et omtøyeblikk - skriv det ned mens du husker)