


Дневник малыша



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Заполняйте трекер каждый вечер — кормления, часы сна, дневной сон и подгузники
 - Оценивайте настроение малыша, отмечайте температуру или вес при необходимости
 - Записывайте вехи развития, первые достижения и особенные моменты в разделе заметок
 - Просматривайте записи еженедельно, чтобы заметить паттерны сна, кормления или беспокойства
 - Берите дневник на приёмы к педиатру как справочный материал



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки *(как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Первый раз сегодня *(первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)*

Особенный момент *(смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)*

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки *(как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Первый раз сегодня *(первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)*

Особенный момент *(смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)*

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки *(как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Первый раз сегодня *(первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)*

Особенный момент *(смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)*

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки *(как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Первый раз сегодня *(первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)*

Особенный момент *(смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)*

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки *(как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Первый раз сегодня *(первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)*

Особенный момент *(смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)*

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки *(как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Первый раз сегодня *(первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)*

Особенный момент *(смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)*

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки *(как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Первый раз сегодня *(первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)*

Особенный момент *(смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)*

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____



Заметки *(как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Первый раз сегодня *(первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)*

Особенный момент *(смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)*

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)

Дата: _____

Кормление: _____

Часов сна: _____

Дневной сон: _____

Смена подгузников: _____

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

Температура: _____

Вес (кг): _____

Заметки (как прошёл день малыша? режим кормления, сон, новое поведение, заметки для педиатра)

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Первый раз сегодня (первая улыбка, первое слово, первый шаг — записывайте каждое открытие)

Особенный момент (смешная рожица, новый звук, нежный момент — запишите, пока помните)