


Detský denník



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšite slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Vyplňte denný sledovač každý večer — kŕmenia, hodiny spánku, driemanie a plienky
 - Ohodnoťte náladu bábätka a zaznamenajte teplotu alebo hmotnosť, keď je to relevantné
 - Píšte o míľnikoch, prvýkrát a špeciálnych momentoch v linkovanej sekcii
 - Prezerajte si záznamy týždenne, aby ste odhalili vzorce v spánku, kŕmení alebo nepokoji
 - Berte denník na návštevy u pediatra ako referenciu



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Krmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Pocet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Pocet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Pocet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Krmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Pocet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Krmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Pocet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)

Dátum: _____

Kŕmenie: _____

Hodiny spánku: _____

Pocet zdriemnutia: _____

Počet plienok: _____

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teplota: _____

Hmotnosť (kg): _____

Poznámky (aky bol den babatka? harmonogram krmenia, spanok, nove spravenie, poznamky pre pediatra)

Míľnik (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Prvýkrát u bábätka (prvy usmev, prve slovo, prvy krok - zaznamenajte kazdy objav)

Spomienka na bábätko (vtipna grimaska, nový zvuk, nezny moment - zapiste si to, kym si to pamatate)