


Bebisjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)

Datum: _____

Matning: _____

Sov (timmar): _____

Antal tupplurer: _____

Antal blöjbyten: _____

Humör (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatur: _____

Vikt (kg): _____

Anteckningar (hur var bebisens dag? matningsschema, sömn, nytt beteende, anteckningar till barnläkaren)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Bebisens första gånger (första leendet, första ordet, första steget — dokumentera varje upptäckt)

Bebisminne (en rolig min, ett nytt ljud, ett ömt ögonblick — skriv ner det medan du minns)