


Журнал малюка



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Заповнюйте щоденний трекер кожного вечора -- годування, години сну, дрімання та підгузки
 - Оцінюйте настрій малюка та записуйте температуру або вагу, коли це доречно
 - Пишіть про віхи, перші досягнення та особливі моменти у лінійованій секції
 - Переглядайте щотижня, щоб помічати закономірності сну, годування або неспокою
 - Беріть журнал на прийоми до педіатра як довідку



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____

Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____

Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____

Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____

Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____

Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*

Дата: _____

Годування: _____

Години сну: _____

Кількість денних снів: _____

Кількість підгузків: _____

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Температура: _____

Вага (кг): _____



Нотатки *(як пройшов день малюка? графік годувань, сон, нова поведінка, нотатки для педіатра)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Перші досягнення малюка *(перша усмішка, перше слово, перший крок -- запишіть кожне відкр...)*

Спогад про малюка *(кумедна гримаса, новий звук, ніжний момент -- запишіть, поки пам'ятаєте)*
