



Tygodniowy dziennik cyklu dobowego dla niemowląt karmionych piersią

Poniedziałek, data:

	Godz	Min	Pierś L (+)	Pierś P (+)
Dzień	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
17				
18				
Noc	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	0			
	1			
	2			
3				
4				
5				
6				

Wtorek, data:

	Godz	Min	Pierś L (+)	Pierś P (+)
Dzień	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
17				
18				
Noc	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	0			
	1			
	2			
3				
4				
5				
6				

Środa, data:

	Godz	Min	Pierś L (+)	Pierś P (+)
Dzień	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
17				
18				
Noc	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	0			
	1			
	2			
3				
4				
5				
6				

1. Zapisuj dokładną godziną (jeżeli karmiłaś piersią od 7:35 to w kolumnie oznaczonej **Min** wpisz 35.
2. Stawiaj plusik w kolumnach oznaczonych **Pierś** w zależności z której karmiłaś.
3. Zapisuj czas drzemek.
4. Stawiaj kropki w kolejnych kółeczkach po zmianie pieluszki

I drzemka od ____ do ____

II drzemka od ____ do ____

III drzemka od ____ do ____

Siusiu ○○○○○○○○○○○○

Kupa ○○○○○○○○○○○○

I drzemka od ____ do ____

II drzemka od ____ do ____

III drzemka od ____ do ____

Siusiu ○○○○○○○○○○○○

Kupa ○○○○○○○○○○○○

I drzemka od ____ do ____

II drzemka od ____ do ____

III drzemka od ____ do ____

Siusiu ○○○○○○○○○○○○

Kupa ○○○○○○○○○○○○

Czwartek, data:

	Godz	Min	Pierś L (+)	Pierś P (+)
Dzień	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
17				
18				
Noc	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	0			
	1			
	2			
	3			
4				
5				
6				

Piątek, data:

	Godz	Min	Pierś L (+)	Pierś P (+)
Dzień	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
17				
18				
Noc	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	0			
	1			
	2			
	3			
4				
5				
6				

Sobota, data:

	Godz	Min	Pierś L (+)	Pierś P (+)
Dzień	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
17				
18				
Noc	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	0			
	1			
	2			
	3			
4				
5				
6				

Niedziela, data:

	Godz	Min	Pierś L (+)	Pierś P (+)
Dzień	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			
	15			
	16			
17				
18				
Noc	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	0			
	1			
	2			
	3			
4				
5				
6				

I drzemka od ____ do ____

II drzemka od ____ do ____

III drzemka od ____ do ____

Siusiu O O O O O O O O O O O O

Kupa O O O O O O O O O O O O

I drzemka od ____ do ____

II drzemka od ____ do ____

III drzemka od ____ do ____

Siusiu O O O O O O O O O O O O

Kupa O O O O O O O O O O O O

I drzemka od ____ do ____

II drzemka od ____ do ____

III drzemka od ____ do ____

Siusiu O O O O O O O O O O O O

Kupa O O O O O O O O O O O O

I drzemka od ____ do ____

II drzemka od ____ do ____

III drzemka od ____ do ____

Siusiu O O O O O O O O O O O O

Kupa O O O O O O O O O O O O