［お名前　　　　　　　　　　　　ちゃん］

記入日：　　　　　年　　月　　日

生後１か月頃の様子

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（生後　　　　月　　　日）

授乳・睡眠・排泄等の時間を記録しましょう。

１日の過ごし方

PM12時

PM6時

AM6時

PM0時

AM0時

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

栄養　　　　　　　　　　　　排泄

　　母　乳：１日　　　　　回

排尿：１日　　　　　　回位

排便：１日に　　　　　回位

　　　色（　　　　　　　）

　　　性状（　　　　　　）

　　ミルク：１回 　　　　ml

　　　　　　１日 　　　 回

　　飲む時の様子

　　　ちゃんのご機嫌いかが？

機嫌が良い時　　　　　　　　　　　　　　　　　機嫌が悪い時

日頃気にかけていること・気をつけていることなど…



ひとことadvice

泣くことが多い時期です。お母さんが疲れすぎないように赤ちゃんと一緒に睡眠を取りながら休養を取りましょう。

