［お名前　　　　　　　　　　　　ちゃん］

生後３か月頃の様子

記入日：　　年月日

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（生後　　月日）

１日の過ごし方

授乳・睡眠・排泄等の時間を記録しましょう。

PM6時

AM6時

PM0時

AM0時

PM12時

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

栄養　　　　　　　　　　　　ちゃんのご機嫌いかが？

　　母　乳：１日　　　　回　　　　　お腹がすいた時の様子　　　　オムツが濡れた時の様子

　　ミルク：１回　　　　ml

　　　　　　１日　　　　回

　　飲む時の様子

機嫌が良い時の様子

喜ぶこと

排泄

排尿：　１日　　　　　回位

排便：　　日に　　　 回位

　　　色（　　　　　　　）

　　　性状（　　　　　　）

機嫌が悪い時の様子

なだめる方法

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

赤ちゃんの目を見てたくさん話しかけましょう♪日中は起きて、夜は眠るという生活リズムを作り始めましょう！