



# CADERNO DE ROTINA



A maior plataforma online para famílias do Brasil

## Alimentação

Horário      Peito      ml / tempo

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Sono

Horário      Duração

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Troca de fralda

Horário            

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Atividades e outras anotações

- \_\_\_\_\_ tummy time
- \_\_\_\_\_ música
- \_\_\_\_\_ leitura
- \_\_\_\_\_ ar livre
- \_\_\_\_\_ brincadeiras sensoriais
- \_\_\_\_\_ outros

## Humor

Manhã    😊    😐    😡    😞

Tarde    😊    😐    😡    😞

Noite    😊    😐    😡    😞

## Remédios e Vitaminas

nome      horário      dosagem

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Alimentação

Horário      Peito      ml / tempo

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Sono

Horário      Duração

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Troca de fralda

Horário



_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Atividades e outras anotações

- \_\_\_\_\_ tummy time
- \_\_\_\_\_ música
- \_\_\_\_\_ leitura
- \_\_\_\_\_ ar livre
- \_\_\_\_\_ brincadeiras sensoriais
- \_\_\_\_\_ outros

## Humor

Manhã				
Tarde				
Noite				

## Remédios e Vitaminas

nome      horário      dosagem

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



## Patrocinadores:

femibion®

LAVAGEM NASAL  
NoseWash

ISDIN  
LOVE YOUR SKIN

BIGFRAL



lillo

## Apoio:

POPPiNS

babycare   
Quem ama cuidar

A maior plataforma online para famílias do Brasil

[www.kitbabycare.com.br](http://www.kitbabycare.com.br) @babycare.oficial