

17 Dados do Bebê

Nome: _____

Idade: _____

Observações Importantes: _____

Horários e Rotina do Bebê

Horário	Atividade	Observações
06:00	Primeira mamada do dia	
07:00	Troca de fralda	
08:00	Soneca da manhã	
10:00	Mamada + higiene	
11:00	Tempo de estímulo (brincadeiras leves)	
12:00	Soneca	
14:00	Mamada + troca de fralda	
15:00	Passeio ou tempo ao ar livre	
16:00	Soneca da tarde	
18:00	Banho relaxante	
19:00	Última mamada antes da noite	
20:00	Preparação para o sono	
21:00 - 06:00	Ciclo de mamadas e trocas noturnas	

Controle Diário

Mamadas

- Mama no peito
- Fórmula
- Horários: _____
- Tempo de cada mamada: _____

Trocas de Fralda

- Xixi
- Cocô
- Frequência: _____

Sonecas

- Quantidade de sonecas: _____
- Duração média: _____

Higiene e Cuidados

- Banho tomado? Sim Não
- Unhas cortadas? Sim Não
- Pele hidratada? Sim Não

Observações Gerais

Dicas Extras:

- ✓ A rotina pode variar conforme a necessidade do bebê, então seja flexível.
- ✓ Mantenha um ambiente calmo à noite para estimular o sono.
- ✓ Registre os horários das mamadas e trocas para identificar padrões.
- ✓ Aproveite os momentos de descanso para cuidar de si também!

Esse planner pode ser impresso e preenchido diariamente para facilitar a organização da rotina do bebê. Se quiser adicionar mais detalhes ou personalizar, me avise! 😊