



# 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:

Libbs  
umiditá  
INFANTIL

femibion

LAVAGEM NASAL  
NoseWash

Libbs  
umiditá  
GESTANTE

BIGFRAL

Lolly  
kinddy

babycare   
Quem ama cuidar

A maior plataforma online para famílias do Brasil

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