

수유 일지 쓰는 법

어른이 손으로 적는 빈 기록지예요. 필요한 쪽만 골라 여러 장 인쇄해요.

이 종이는 빈 기록지예요

- 얼마나, 몇 번, 얼마 만에 먹이는지는 이 종이에 적혀 있지 않아요.
- 우리 아기가 실제로 먹고, 싸고, 잔 것을 있는 그대로 적는 용도예요.
- 궁금한 점은 적어 둔 일지를 들고 소아청소년과에서 물어보세요.

하루판 적는 순서

- 1 맨 위에 날짜를 적어요**
하루에 한 장을 써요. 줄이 모자라면 한 장 더 인쇄해요.
- 2 먹일 때마다 한 줄을 써요**
시간을 적고, 수유 칸의 네모에 표시한 뒤 먹인 양이나 먹인 시간을 적어요.
- 3 기저귀를 갈았으면 네모에 표시해요**
수유와 같은 줄에 적어도 되고, 새 줄에 시간만 적고 표시해도 돼요.
- 4 잠 칸에는 잠든 때와 깬 때를 적어요**
메모 칸에는 그때그때 눈에 띈 것을 짧게 적어요.

쪽 고르기

- 하루판(줄 양식) 일이 있을 때마다 한 줄씩 적는 표
- 하루판(시간표 양식) 시간이 미리 적혀 있어 그 줄에 표시만 하는 표
- 쌍둥이 하루판 두 아기를 한 장에 나란히 적는 표
- 일주일판 하루를 한 줄로 줄여 한 주를 한눈에 보는 표
- 진료 메모 병원에 가져가 보여 주고 물어볼 것을 적는 종이

종이와 펜 두는 곳

- 종이와 펜은 아기 손이 닿지 않는 곳에 두어 주세요.
- 아기가 종이를 입에 넣지 않게 어른이 챙겨 주세요.

먹이고, 기저귀를 갈고, 재울 때마다 한 줄씩 적어요.

먹이고, 기저귀를 갈고, 재울 때마다 한 줄씩 적어요.

[illegible]

수유 칸 빈자리에는 먹인 양이나 먹인 시간을, 잠 칸에는 잠든 때와 깬 때를 적어요.

이름 _____ 날짜 _____

수유 일지 · 시간표 하루판

시간이 미리 적혀 있어요. 그 시간 줄에 표시하고 적어요.

____년 ____월 ____일 ____요일

시	수유	기저귀	잠	메모
0시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
1시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
2시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
3시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
4시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
5시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
6시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
7시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
8시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
9시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
10시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
11시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
12시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
13시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
14시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
15시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
16시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
17시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
18시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
19시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
20시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
21시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
22시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		
23시	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소변 ☐ 대변		

잠 칸은 잠잔 시간 줄을 색칠해요.

이름 _____ 날짜 _____

yugacrew.com 육아크루 무료 활동지

수유 일지 · 쌍둥이 하루판

두 아기를 한 장에 나란히 적어요. 맨 위 줄에 아기 이름을 적어요.

_____년 _____월 _____일

	아기 이름 _____			아기 이름 _____		
시간	수유	기저귀	잠	수유	기저귀	잠
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	
:	☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대		☐ 모유 ☐ 분유	☐ 소 ☐ 대	

소 = 소변 · 대 = 대변. 잠 칸에는 잠든 때와 깬 때를 적어요.

이름 _____ 날짜 _____

수유 일지 · 일주일판

하루를 한 줄로 적어 한 주를 한눈에 봐요. 표시는 편한 방법으로 해요.

____년 ____월 ____일 ~ ____월 ____일

요일	수유	소변	대변	잠	메모
월 ____일					
화 ____일					
수 ____일					
목 ____일					
금 ____일					
토 ____일					
일 ____일					

하루판에 적은 것을 저녁에 옮겨 적어도 되고, 처음부터 이 표에만 적어도 돼요.

이름 _____ 날짜 _____

yugacrew.com 육아크루 무료 활동지

진료 때 가져가는 메모

수유 일지와 함께 들고 가서 보여 주고, 물어볼 것을 미리 적어요.

아기 정보

아기 이름 _____ 태어난 날 _____
집에 온 날 _____ 다니는 병원 _____

몸무게 적어 두기

병원에서 잤던 날짜와 몸무게를 그대로 옮겨 적어요.

날짜	몸무게	날짜	몸무게
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

진료 때 물어볼 것

진료 때 들은 말
