



SUIVI QUOTIDIEN DU TIRE-LAIT

Mon journal de tirage

Les horaires, les quantités et un peu de place pour soi.

Prénom _____

Date _____



Une ligne par séance. Noter toutes les quantités de lait en ml.

Durée = séance entière. Si les deux côtés ne sont pas mesurés séparément, noter seulement le total.

Début heure	Durée min	Gauche ml	Droite ml	Total ml	Biberon / sachet n°	Notes

Total du jour : _____ ml

Séances : _____

Utiliser une autre feuille si besoin.



Les petites notes du jour



Nerumi

Sur iPhone, dans l'App Store

Tout ce suivi, et plus encore, dans Nerumi.

nerumi.app

Découvrir l'app

