



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.

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

