



## Routine neonato 0 – 3 mesi (Checklist)

Schema stampabile per monitorare poppate, sonnellini e rituale serale nelle prime settimane.

- Tracker poppate giornaliere
- Monitoraggio sonnellini
- Routine serale step-by-step
- Segnali di fame e sonno
- Note dei genitori

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---