MimiLog im Test: die App zum Erfassen von Stillzeiten und Babyschlaf, die echte Muster zeigt

Mahlzeiten, Schlaf und Windeln zu notieren wirkt im Moment sinnlos. Doch eine App zum Erfassen von Stillzeiten und Schlaf zeigt Muster, die sonst verborgen bleiben.

Autor: Lubor Šimůnek · Veröffentlicht: June 15, 2026 · Gesundheit & Fitness
Online-Version: https://appstoryo.com/de/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review



Das Chaos der ersten Wochen – und warum Protokollieren hilft

Wenn Sie gerade mitten in der Neugeborenenzeit stecken, sind Sie dem Nutzen des Protokollierens gegenüber vielleicht skeptisch. Sie sind erschöpft. Ihr Schlaf ist zerstückelt. Um 4 Uhr morgens das Handy hervorzuholen, um eine Mahlzeit einzutragen, fühlt sich nach einer weiteren Aufgabe in einer Welt voller Aufgaben an.

Doch was Eltern, die diese Phase hinter sich haben, immer wieder sagen: Die Daten lohnen sich. Nicht, weil sie Kontrolle geben – ein Neugeborenes lässt sich nicht kontrollieren –, sondern weil sie *Informationen* liefern. Und Informationen, selbst unvollständige, im Halbschlaf gesammelte, sind ungeheuer wertvoll, wenn Sie mit Ihrer Kinderärztin sprechen, Ihr Vorgehen anpassen oder einfach nur nachvollziehen wollen, ob Sie vor 45 Minuten schon gefüttert haben.

MimiLog ist eine **App zum Erfassen von Stillzeiten und Babyschlaf**, die alles Wesentliche abdeckt: Mahlzeitenprotokoll, Schlafprotokoll, Windelprotokoll, Wachstumsverlauf, Meilensteine und Notizen. Sie ist vollständig kostenlos, funktioniert

offline und speichert alles auf dem Gerät. Kein Cloud-Konto, kein Abo, keine Werbung.

Dieser Test beschreibt, wie sich die App im Alltag anfühlt, welche Muster aus den Daten hervortreten und ob sich der Aufwand des Protokollierens lohnt.

MimiLog einrichten

Die Einrichtung geht wirklich schnell. Sie öffnen die App, tragen Namen und Geburtsdatum Ihres Babys ein – fertig. Keine E-Mail, kein Passwort, keine Nutzungsbedingungen, kein Einstiegsfragebogen. Der erste Eintrag ist 30 Sekunden nach dem Download möglich.

Das ist wichtiger, als es klingt. Um 2 Uhr nachts mit einem weinenden Baby ist jede Hürde ein Feind. Der Ansatz ohne Einrichtung bedeutet, dass MimiLog genau dann bereit ist, wenn Sie es brauchen – und das ist meist ein ungünstiger Moment.

Mahlzeitenprotokoll: Stillen und Flasche

Im Mahlzeitenprotokoll verbringen die meisten Eltern in den ersten Wochen die meiste Zeit. MimiLog deckt sowohl das Stillen als auch die Flasche ab.

Stillen

Beim Stillen tippen Sie, um einen Timer für die linke oder rechte Brust zu starten. Beim Seitenwechsel tippen Sie erneut. Am Ende der Mahlzeit tippen Sie auf Stopp. Die App erfasst Beginn, Ende, Dauer und die verwendeten Seiten. Sie können außerdem Notizen hinzufügen – praktisch, wenn Sie sich merken wollen, dass das Baby an einer Seite besser getrunken hat oder dass es eine Clusterfeeding-Phase war.

Mit der Zeit verraten Ihnen diese Daten Dinge wie: Wie lange trinkt mein Baby üblicherweise? Werden die Mahlzeiten mit den Wochen effizienter? Gibt es eine Tageszeit, zu der die Sitzungen länger dauern? Solche Fragen lassen sich nach Wochen mit Schlafmangel nicht aus dem Gedächtnis beantworten – aber genau danach fragt die Kinderärztin.

Flaschennahrung

Bei der Flasche – Säuglingsnahrung oder abgepumpte Milch – tragen Sie die Menge in ml oder oz ein. Sie können Muttermilch und Formula erfassen, und die App führt eine laufende Tagessumme. Für Eltern, die zufüttern oder ausschließlich abpumpen, ist die klar dargestellte Tagesmenge beruhigend.

Laden Sie MimiLog kostenlos für iOS und Android herunter und verstehen Sie ab heute die Trinkmuster Ihres Babys.

Schlafprotokoll: Rhythmus im Chaos finden

Der Schlaf Neugeborener ist berüchtigt chaotisch. Babys schlafen in kurzen, unvorhersehbaren Abschnitten. Sie wachen scheinbar willkürlich auf. Es kann sich anfühlen, als gäbe es überhaupt kein Muster – und das zermürbt, denn erst Vorhersehbarkeit erlaubt Eltern, sich auszuruhen.

Das Schlafprotokoll in MimiLog ist einfach: Sie tippen, wenn das Baby einschläft, und tippen,

wenn es aufwacht. Nickerchen und Nachtschlaf lassen sich getrennt erfassen, dazu Notizen für den Kontext (vor dem Schlafen getrunken, unruhig, brauchte weißes Rauschen usw.).

Was schon aus zwei Wochen Daten hervorgeht, überrascht oft. Die meisten Babys – selbst sehr junge – sind regelmäßiger, als ihre erschöpften Eltern wahrnehmen. Meist gibt es ein Zeitfenster am Morgen, in dem sie länger schlafen. Häufig folgt auf eine quengelige Abendphase ein längerer Nachtabschnitt. Diese Muster sind nicht perfekt konstant, aber sie existieren, und sie zu erkennen verändert die Tagesplanung.

Was die Daten zeigen

MimiLog zeigt Ihnen:

- Gesamtschlaf pro Tag (tagsüber gegenüber nachts)
- Anzahl der Nickerchen und deren durchschnittliche Dauer
- Den längsten Schlafabschnitt an einem bestimmten Tag
- Die Zeit zwischen den nächtlichen Aufwachphasen

Genau das brauchen Sie, wenn Sie überlegen, einen Rhythmus einzuführen, wenn die Kinderärztin nach der Schlafdauer fragt oder wenn Sie herausfinden wollen, ob Ihr Baby genug Ruhe bekommt.

Windelprotokoll: wichtiger, als es klingt

Windeln zu erfassen wirkt banal, doch in den ersten Wochen fragt die Kinderärztin ständig danach. Die Zahl nasser Windeln ist ein zentraler Hinweis auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei gestillten Babys. Häufigkeit und Aussehen des Stuhls sind wichtig für die Verdauungsgesundheit.

Das Windelprotokoll von MimiLog geht schnell: nass, voll oder beides auswählen, bei Bedarf eine Notiz ergänzen, fertig. Dank der Erfassung mit einem einzigen Tipp bleiben Sie tatsächlich dran, auch wenn beide Hände voll sind.

Wachstum und Meilensteine

Bei jeder Vorsorgeuntersuchung bekommen Sie Messwerte: Gewicht, Länge und Kopfumfang. Tragen Sie diese in MimiLog ein, entsteht ein Wachstumsverlauf, der die Entwicklung zwischen den Terminen zeigt. Das hilft auch, plötzliche Veränderungen zu erkennen – ein deutlicher Gewichtsverlust oder ein Stillstand fällt früh auf, wenn Sie Aufzeichnungen führen.

Der Meilenstein-Tracker ist ein einfaches Verzeichnis der ersten Male: erstes Lächeln, erstes Drehen, erste Beikost, erste Schritte. Diese Momente ziehen schnell vorbei, und das Gedächtnis ist bei Schlafmangel unzuverlässig. Eine Aufzeichnung mit Zeitstempel ist praktisch nützlich (fürs Babyalbum, für die Praxis) und emotional bedeutsam.

Testen Sie MimiLog heute kostenlos – dokumentieren Sie das erste Lebensjahr Ihres Babys, ohne Daten mit irgendjemandem zu teilen.

Notizen und Tagebuch

Manchmal ist das Nützlichste kein Messwert, sondern eine frei formulierte Notiz. In MimiLog können Sie zu jedem Eintrag Notizen hinzufügen. Eine Bemerkung über eine schwierige Mahlzeit oder eine Beobachtung zur Schlafqualität kann mehr wert sein als zehn Datenpunkte, wenn Sie einer schwierigen Woche auf den Grund gehen.

Mit der Zeit wird die Notizfunktion zugleich zum Babytagebuch – eine private, mit Zeitstempel versehene Aufzeichnung davon, wie diese ersten Monate wirklich waren. Ohne Abo, und die Daten verlassen das Gerät nie.

Der Vorteil der Offline-Nutzung

MimiLog funktioniert vollständig offline. Das klingt nach einer Kleinigkeit, ist aber entscheidend:

- Krankenzimmer mit wackeligem WLAN? Kein Problem.
- Ländliche Gegend mit schwachem Empfang? Läuft einwandfrei.
- Im Flugzeug? Voller Funktionsumfang.
- Kinderzimmer im Keller ohne Empfang? Funktioniert trotzdem.

Noch wichtiger: Die Gesundheitsdaten Ihres Babys verlassen niemals Ihr Gerät. Keine Server, keine Cloud, kein Analyseteam eines Unternehmens. Was Sie erfassen, bleibt bei Ihnen.

Was MimiLog nicht kann

Der Vollständigkeit halber: MimiLog synchronisiert nicht in Echtzeit zwischen mehreren Geräten. Wenn beide Eltern erfassen wollen, müssten sie sich ein Telefon teilen oder getrennt protokollieren und die Daten von Hand zusammenführen. Das ist ein bewusster Kompromiss zugunsten der Privatsphäre – Cloud-Sync erfordert einen Cloud-Server, und damit würden Daten das Gerät verlassen.

Es gibt außerdem keinen eingebauten PDF-Export für die Kinderarztpraxis, auch wenn Sie Notizen manuell teilen können. Und es gibt keine KI-generierten Auswertungen oder Ratschläge – es ist ein Protokollwerkzeug, kein Erziehungsberater.

Abschließendes Urteil

Für Eltern, die eine **App zum Erfassen von Stillzeiten und Babyschlaf** suchen, die einfach, privat, offline und kostenlos ist, ist MimiLog die beste verfügbare Option. Sie deckt jede benötigte Kategorie ab, die Oberfläche ist schnell genug, um sie um 4 Uhr morgens einhändig zu bedienen, und die gesammelten Daten helfen wirklich dabei, die Muster des Babys zu verstehen.

Die Muster, die aus konsequentem Protokollieren hervorgehen – die Trinkfenster, die Schlafabschnitte, die Windelzahlen –, sind nicht bloß Zahlen. Sie sind eine Möglichkeit, einem überwältigenden neuen Lebensabschnitt Sinn zu geben. MimiLog macht das Sammeln dieser Daten so einfach wie möglich und verlangt dafür nichts zurück.

Laden Sie MimiLog kostenlos im App Store und bei Google Play herunter.

Beginnen Sie heute mit dem Protokollieren und sehen Sie in den ersten Wochen, wie die Muster Ihres Babys sichtbar werden.

Zitieren als: Lubor Šimůnek (2026). *MimiLog im Test: die App zum Erfassen von Stillzeiten und Babyschlaf, die echte Muster zeigt*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/de/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review
© 2026 lapnito.cz s.r.o.