Приложение-дневник грудного вскармливания: длительность, грудь и режим кормлений с MimiLog

Хороший дневник грудного вскармливания фиксирует длительность, грудь и частоту, показывая закономерности, которые по памяти не заметить. Вот как это делает MimiLog.

Автор: Lubor Šimůnek · Опубликовано: July 15, 2026 · Здоровье и фитнес

Онлайн-версия: https://appstoryo.com/ru/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times



Почему вести дневник кормлений важнее, чем кажется

Грудное вскармливание — один из самых изматывающих аспектов раннего материнства и отцовства и одновременно один из самых богатых данными, если эти данные записывать. В первые недели с новорождённым рекомендуют кормить по требованию, то есть реагировать на признаки голода, а не на часы. Это хорошо и для лактации, и для ребёнка. Но это же означает, что без записей вы очень быстро теряете счёт: когда было последнее кормление, сколько оно длилось и какую грудь вы давали в прошлый раз.

В три часа ночи, на фоне недосыпа, удержать эту информацию в голове действительно трудно. Вы только что кормили двенадцать минут справа или двадцать слева? Вы были в полусне. Вы не уверены. А малыш уже снова хнычет.

Приложение-дневник грудного вскармливания решает эту задачу просто: касание — начало, касание — смена груди, касание — завершение. Вот и весь интерфейс. А со временем накопленные данные расскажут то, чего никогда не понять на ощущениях: как на самом деле выглядит режим кормлений вашего ребёнка.

Что MimiLog записывает о грудном вскармливании

MimiLog — бесплатное приложение для отслеживания развития ребёнка на iOS и Android, а его дневник грудного вскармливания охватывает всё, что действительно нужно:

Учёт длительности

Самое важное число в отслеживании кормлений часто оказывается самым простым: сколько длилось это кормление? MimiLog сохраняет точное время начала и окончания каждой сессии и автоматически рассчитывает общую длительность. Никакой арифметики в четыре утра.

Учёт груди

Левая или правая? MimiLog позволяет записывать каждую грудь отдельно в рамках одного кормления. Касание — начало слева, касание — переход направо, касание — завершение. Приложение сохраняет обе стороны с их отдельной длительностью.

Почему это важно? По двум причинам. Во-первых, это помогает вспомнить, с какой груди начинать в следующий раз, — важная деталь для равномерной лактации. Во-вторых, со временем видно, сосёт ли малыш активнее с одной стороны и различается ли ход кормлений между грудями.

Закономерности частоты

Как часто ест ваш ребёнок? MimiLog даёт данные, чтобы увидеть это ясно: общее число кормлений за сутки и средний интервал между ними. В первые недели педиатры часто рекомендуют не менее восьми — двенадцати кормлений в день. Знать это число точно, а не приблизительно, спокойнее и полезнее.

Закономерности по времени суток

В какие часы кормления собираются в группы? Многие дети на грудном вскармливании устраивают кластерные кормления по вечерам: несколько коротких прикладываний подряд, после которых нередко следует более длинный ночной сон. Дневник ясно показывает эту закономерность, что помогает планировать вечера и понимать, почему ребёнок кажется таким голодным именно в эти часы.

Скачайте MimiLog бесплатно на iOS и Android и начните свой дневник грудного вскармливания сегодня: без аккаунта, без подписки, без рекламы.

Бутылочка вместе с грудным вскармливанием

Многие семьи сочетают грудное вскармливание с бутылочкой — сцеженным молоком или смесью в качестве докорма. MimiLog учитывает и это. Для кормлений из бутылочки вы записываете объём в миллилитрах или унциях, и приложение ведёт их рядом с вашими прикладываниями к груди. Если у вас смешанное вскармливание или вы хотите сравнить объём сцеживаний с объёмом бутылочек, MimiLog хранит всё в одном месте.

Что данные расскажут со временем

Вот что можно обнаружить, если вести дневник кормлений последовательно:

- **Динамика длительности кормлений:** в первые недели кормления часто долгие и частые, пока устанавливается лактация. К шестой-восьмой неделе многие дети становятся эффективнее: тот же объём молока за вдвое меньшее время. Увидеть это в данных — большое облегчение.
- **Окна кластерных кормлений:** многие дети группируют кормления вполне предсказуемо. Дневник показывает, когда это обычно происходит, и вы можете спланировать вечер, а не оказаться застигнутой врасплох.
- **Сигналы о количестве молока:** если вы замечаете, что ребёнок стабильно сосёт дольше в определённые часы, это может указывать на меньший объём молока в это время — полезная информация для решения, когда сцеживаться или докармливать.
- **Общее время кормления за сутки:** некоторых родителей удивляет, сколько часов в день уходит на кормление в первые недели. Увидеть реальное число одновременно и подтверждает ваши ощущения (вы не преувеличиваете нагрузку), и помогает понять собственный распорядок.

Практические советы по ведению дневника кормлений

- **Записывайте до прикладывания или сразу после.** Лучшее время зафиксировать кормление — в самом начале или в самом конце. Не откладывайте: детали стираются очень быстро.
- **Держите приложение под рукой.** Возможность записывать одной рукой при кормлении грудью незаменима. Интерфейс MimiLog рассчитан на одно касание, чтобы не пришлось искать что-то в меню во время кормления.
- **Используйте заметки для качественных наблюдений.** Как прошло кормление? Был ли малыш сонным? Похоже ли это было на кормление ради успокоения? Такие заметки добавляют контекст, который сами по себе цифры не передают.
- **Не переживайте из-за идеальной полноты записей.** Дневник с пропусками всё равно несравнимо полезнее, чем его отсутствие. Даже неполные данные выявляют закономерности.

Попробуйте MimiLog бесплатно — лучший дневник грудного вскармливания для родителей, которым важна приватность. Доступен на iOS и Android.

Приватность дневника грудного вскармливания

Данные о грудном вскармливании интимны. Это сведения о вашем теле, о ваших отношениях кормления с ребёнком и о том, сколько он ест. Большинство приложений для кормления требуют создать аккаунт, а значит, эти данные уходят на сервер. Некоторые делятся обезличенными данными с третьими сторонами или используют их, чтобы показывать вам рекламу детских смесей.

MimiLog хранит всё локально. Ни один сервер не получает ваши записи о кормлениях. Ни одна компания не имеет доступа к вашим данным. Это приватно так же, как бумажный блокнот, — потому что данные никогда не покидают ваши руки.

Итог

Грудное вскармливание и без дополнительной умственной нагрузки достаточно трудное дело. **Приложение-дневник грудного вскармливания** снимает необходимость помнить, какая грудь была последней, сколько прошло с прошлого кормления и нормален ли этот вечер с кластерными кормлениями или это признак чего-то. Оно даёт данные, чтобы ответить на эти вопросы точно.

MimiLog делает это просто, приватно и бесплатно. Каждое записанное кормление — это точка данных в истории, которая за недели и месяцы складывается в полный рассказ о вашем пути грудного вскармливания.

Скачайте MimiLog бесплатно в App Store и Google Play. Начните свой дневник грудного вскармливания сегодня.

Как цитировать: Lubor Šimůnek (2026). *Приложение-дневник грудного вскармливания: длительность, грудь и режим кормлений с MimiLog*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ru/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times
© 2026 lapnito.cz s.r.o.