MimiLog 評測：真正能看出規律的寶寶餵養與睡眠記錄應用程式

當下記錄餵奶、睡眠和尿布似乎毫無意義，但一款寶寶餵養與睡眠記錄應用程式能揭示你自己察覺不到的規律。看看 MimiLog 是怎麼做到的。

作者：Lubor Šimůnek • 發佈日期：June 15, 2026 • 健康與健身

線上版本：https://appstoryo.com/zh-hant/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review



最初幾週的兵荒馬亂，以及記錄為什麼真的有用

如果你此刻正處在新生兒階段的漩渦中央，那麼對記錄這件事心存懷疑，是再正常不過的反應。你已經筋疲力盡，睡眠被切得零零碎碎，白天和黑夜的界限早就模糊了。凌晨四點還要掏出手機，把這一次餵奶記下來，感覺就像是在本就堆滿瑣事的生活裡，又硬生生多添了一件麻煩事。

但那些已經走過這一段路、如今回頭看的父母，幾乎都會給出同一個結論：這些資料完全值得你多花的那一點點力氣。倒不是因為它能讓你重新掌控局面——新生兒本來就是無法被掌控的——而是因為它實實在在地給了你資訊。而資訊，哪怕只是在昏昏沉沉、半夢半醒之間隨手記下的、並不完整的資訊，在你與兒科醫生溝通的時候、在你想調整照顧寶寶的方式的時候，甚至只是想弄清楚四十五分鐘前到底有沒有餵過奶的時候，都顯得極其寶貴。

MimiLog 是一款覆蓋了所有必需專案的寶寶餵養與睡眠記錄應用：餵養記錄、睡眠記錄、尿布記錄、生長發育追蹤、成長里程碑記錄，以及可以自由書寫的備註。它完全免費，可以在沒有網路的情況下離線使用，所有內容都只儲存在你自己的裝置上。不需要註冊雲端賬號，沒有任何訂閱費用，也不會看到廣告。

這篇評測會具體談談：把它放進日復一日的育兒生活裡，實際使用起來究竟是什麼感覺；隨著記錄一點點累積，從這些資料裡會浮現出哪些原本看不見的規律；以及堅持記錄所付出的這份額外精力，最終到底值不值得。

設定 MimiLog

初始設定真的很快。開啟應用，填入寶寶的名字和出生日期，整個過程就結束了。不需要郵箱地址，不需要設定密碼，沒有一長串需要滾動到底才能同意的服務條款，也沒有那種問東問西的開場問卷。從下載完成算起，三十秒之內你就能寫下第一條記錄。

這一點比聽起來重要得多。凌晨兩點，懷裡抱著哭鬧不止的寶寶時，任何一個多餘的步驟、任何一秒鐘的等待，都是不折不扣的敵人。零設定的設計思路意味著，在你真正需要它的那一刻，它就已經準備好了——而那一刻，往往正是最不方便、最手忙腳亂的時候。

餵養記錄：親喂與瓶喂

在寶寶出生後的最初幾週裡，大多數父母在這款應用裡花時間最多的地方，毫無疑問就是餵養記錄這一塊。MimiLog 對母乳親喂和瓶喂兩種方式都做了完整的支援。

母乳親喂

親喂時，你只要點一下，就能為左側或右側啟動計時。中途換邊時再點一下，喂完之後點一下停止即可。應用會自動記錄下開始時間、結束時間、這一次持續了多久，以及分別用了哪一側。除此之外，你還可以補充一段文字備註——如果你想記住寶寶在某一側吸得明顯更好，或者這一次其實是一段密集餵養的時段，這個小功能就會非常有用。

時間久了，這些資料會告訴你一些原本模糊不清的事：我家寶寶通常一次要吃多久？隨著一週周過去，餵奶是不是變得更有效率了？一天當中有沒有哪個時段，餵奶總會拖得特別久？在連續好幾週睡眠不足之後，這些問題單靠記憶是根本答不上來的——但它們恰恰就是兒科醫生可能會問到的那一類問題。

瓶喂

瓶喂時——無論裝的是配方奶還是吸出來的母乳——你都可以毫升或盎司為單位記下具體的奶量。母乳和配方奶可以分別登記，應用則會實時累計出當天的總攝入量。對於採用混合餵養，或者完全依靠背奶來餵養寶寶的父母來說，能夠清清楚楚地看到一整天的攝入量被整齊地擺在眼前，本身就是一種很實在的安心。

現在就在 iOS 和安卓裝置上免費下載 MimiLog，從今天開始一點點讀懂寶寶的餵養規律。

睡眠記錄：在混亂中找到節奏

新生兒的睡眠以毫無章法而著稱。寶寶的覺睡得又短又難以預料，一段接一段，醒來的時間點看上去幾乎完全是隨機的。你會覺得這裡面根本不存在什麼規律可言——而這一點格外磨人，因為父母之所以能夠安心休息，前提恰恰是事情可以被預期。

MimiLog 的睡眠記錄方式很簡單：寶寶睡著的時候點一下，醒來的時候再點一下，就完成了。你還可以把白天的小睡和夜間的整覺分開來記錄，並且隨手新增說明當時情況的備註，比如睡前剛吃過奶、當天比較鬧騰、需要開著白噪音才肯入睡等等。

哪怕只積累了短短兩週的資料，從中浮現出來的畫面也常常讓人意外。大多數寶寶——哪怕月齡還很小——都比疲憊不堪的父母所感覺到的要更有規律。通常在清晨會有一段他們睡得格外久的時間窗；傍晚前後往往會有一陣鬧騰，緊接著便是夜裡更長的一段整覺。這些規律當然並不完全穩定，也不會每天分毫不差，但它們確實存在，而一旦察覺到它們，你安排一整天的方式就會隨之改變。

資料會告訴你什麼

MimiLog 可以讓你看到：

- 每日總睡眠時長（白天與夜間分開統計）
- 小睡次數以及平均每次的時長
- 某一天中最長的一段連續睡眠
- 夜間兩次醒來之間的間隔

當你在考慮要不要給寶寶嘗試一套固定的作息安排時，當兒科醫生問起寶寶每天睡多久時，或者當你想判斷寶寶到底有沒有休息夠時，需要的正是這些內容。

尿布記錄：比聽起來重要

記錄尿布這件事看起來平淡無奇，甚至有點瑣碎，但在最初的幾週裡，兒科醫生會一次又一次地問到這一項。尿溼的次數是判斷母乳寶寶是否攝入了足夠水分的關鍵指標；而大便的頻率和性狀，則直接關係到消化系統是否健康。

MimiLog 的尿布記錄做得非常快：選擇尿溼、便便或者兩者兼有，需要的話再補上一句備註，整件事就完成了。一鍵即可記錄意味著，即使你雙手忙得騰不出空來，也真的能夠跟得上節奏，不至於漏掉一次又一次。

生長追蹤與成長里程碑

每一次帶寶寶去做兒保體檢，醫生都會給你一組測量資料：體重、身長和頭圍。把這些數字錄入 MimiLog，就能得到一條屬於寶寶自己的生長曲線，清楚地看到他在兩次體檢之間究竟長了多少。這對於發現突然出現的異常同樣很有幫助——只要你一直堅持記錄，明顯的體重下降或者長時間的停滯，就有機會被更早地察覺出來。

里程碑記錄則是一份簡單的“第一次”清單：第一次笑、第一次翻身、第一次吃輔食、第一次邁開腿走路。這些瞬間過得飛快，轉眼就成了過去，而在長期睡眠不足的狀態下，人的記憶實在算不上可靠。有一份帶著時間戳的記錄，既有實實在在的實用價值（做成長冊、給醫生看），也有沉甸甸的情感分量。

今天就免費試一試 **MimiLog**——完全不必把任何資料分享給別人，就能為寶寶留下第一年的完整記錄。

備註與日記

有時候，最有用的東西並不是某一個漂亮的數字，而是一段隨手寫下的文字。MimiLog 允許你為任何一條記錄新增備註。當你想弄清楚某個特別難熬的星期到底發生了什麼的時候，一條關於餵奶不順利的備註，或者一句關於當晚睡眠質量的觀察，往往比十個整整齊齊的資料點還要有價值。

日子久了，這個備註功能也就慢慢變成了一本育兒日記——一份完全私密的、帶著時間戳的記錄，如實寫下最初那幾個月究竟是怎樣一天天度過的。不需要任何訂閱費用，資料也從不離開你的裝置。

離線的優勢

MimiLog 完全可以離線執行。這聽上去像件小事，其實很關鍵：

- 醫院病房裡的 WiFi 時斷時續？完全沒問題。
- 身處訊號很弱的鄉下？照樣好用。
- 在飛機上？所有功能一應俱全。
- 沒有訊號的地下室嬰兒房？依然能正常使用。

而更重要的一點是：寶寶的健康資料永遠不會離開你的裝置。這中間沒有伺服器，沒有云端，也沒有哪家公司的資料分析團隊在另一端看著。你親手記下的每一條內容，都只屬於你自己。

MimiLog 做不到的事

為了讓這篇評測更加完整，也必須把不足之處講清楚：MimiLog 並不支援多臺裝置之間的實時同步。如果父母雙方都想動手記錄，那就得共用同一部手機，或者各自記錄之後再手動把兩份資料合併起來。這其實是為了保護隱私而有意做出的取捨——雲端同步意味著必須有一臺雲端伺服器，也就意味著資料必須離開你的裝置。

它同樣沒有內建那種把記錄匯出成 PDF 報告、直接交給兒科醫生的功能，不過你依然可以手動把備註的內容分享出去。此外，應用裡也沒有任何由人工智慧生成的分析結論或者育兒建議——它始終只是一個記錄工具，而不是一位育兒顧問。

最終結論

對於想要一款簡單、私密、可以離線使用並且完全免費的寶寶餵養與睡眠記錄應用的父母來說，MimiLog 是目前市面上最好的選擇。它覆蓋了你需要的每一個記錄類別，介面足夠利落輕快，凌晨四點用一隻手也能順暢操作，而日復一日積累下來的資料，確實能夠幫助你真正理解寶寶身上的那些規律。

堅持記錄之後浮現出來的那些規律——餵奶的時間窗、連續睡眠的長度、每天換尿布的次數——並不只是一堆冷冰冰的數字。它們是你用來理解這段全新的、也常常讓人不知所措的人生篇章的方式。MimiLog 把收集這些資料這件事做得儘可能輕鬆，而且從頭到尾都不向你索取任何回報。

現在就到 **App Store** 和 **Google Play** 免費下載 **MimiLog**。今天就動手開始記錄，然後靜靜看著寶寶身上的規律在最初的幾週裡一點點顯現出來。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). *MimiLog* 評測：真正能看出規律的寶寶餵養與睡眠記錄應用程式. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/blog/baby-feeding-sleep-tracker-app-review
© 2026 lapnito.cz s.r.o.