

Le carnet de mon petit chou

Ma première année, jour par jour

Repas, siestes, premières fois
et le mot du jour

Qui Garde Bébé ?

Carnet gratuit, à imprimer et à partager
avec les parents autour de toi

Le carnet de mon petit chou
Ma première année, jour par jour

© 2026 Qui Garde Bébé ? · quigardebebe.fr
Tous droits réservés.

Illustrations de Chou créées avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle.

Ce carnet est un carnet de souvenirs et de suivi au quotidien. Il ne remplace ni le carnet de santé de ton enfant, ni l'avis de ton médecin, de ta sage-femme ou de la PMI.

Calculer le coût de la garde, les aides de la CAF, le budget de la première année : les outils gratuits sont sur **quigardebebe.fr**.

Ce carnet appartient à

Ta plus jolie photo

Né(e) le _____ à _____

Comment utiliser ce carnet



- **Une page par jour**, pendant toute la première année : 365 pages, sans date imprimée. Tu commences quand tu veux.
- **Imprime-le mois par mois**, sur une seule face, et range les pages dans un classeur : la marge de gauche est prévue pour les perforations.
- **Tu n'as pas besoin de tout remplir.** Une heure de biberon, une sieste, un mot : c'est déjà un souvenir.
- **Il voyage avec ton enfant.** Glisse-le dans le sac pour la nounou ou la crèche : elle note la journée, toi le soir.
- **Le mot du jour** est fait pour ça : un mot de toi, de l'autre parent, de la nounou, ou ce que ton petit chou a fait de drôle.
- Au début de chaque mois, une page pour noter ses progrès et coller une photo.
- À la fin, une page pour son premier anniversaire et une lettre à lui lire plus tard.

Le jour de ma naissance

Ma première photo

Date _____ Heure _____

Lieu _____ Poids _____

Taille _____ Couleur des cheveux _____

Mon prénom, et pourquoi

Les premiers à m'avoir rendu visite

Ce jour-là, dans le monde

Le temps qu'il faisait

Une chanson qu'on entendait partout

Une info du jour

Le prix d'une baguette

Un film ou une série du moment

Ce que faisaient tes grands frères et sœurs

Ce que vous ressentiez

Ma famille

Grand-mère

Grand-père

Grand-mère

Grand-père

Parent

Parent

Moi

Mes frères, sœurs, cousins, et les personnes qui comptent

Mes contacts utiles

Ma nounou ou ma crèche

Nom _____

Téléphone _____

Mon médecin ou pédiatre

Nom _____

Téléphone _____

La PMI ou la sage-femme

Nom _____

Téléphone _____

Les grands-parents

Nom _____

Téléphone _____

À prévenir aussi

Nom _____

Téléphone _____

Urgences : 15 (SAMU) · 112 · Centre antipoison : 01 40 05 48 48 (Paris), ou le centre de ta région.

Je grandis

Note ses mesures quand tu les connais, par exemple après une visite chez le médecin.

Âge	Date	Poids	Taille
Naissance			
1 mois			
2 mois			
3 mois			
4 mois			
5 mois			
6 mois			
7 mois			
8 mois			
9 mois			
10 mois			
11 mois			
12 mois			

Mes premières fois

Note la date, et un mot si tu veux.

Mon premier sourire

Mon premier éclat de rire

Je tiens ma tête

Je me retourne

Ma première dent

Je tiens assis(e)

Ma première purée

Je dors toute la nuit

Je fais coucou

Je rampe ou je fais du quatre pattes

Mes premières fois (suite)

Je me mets debout

Mes premiers pas

Mon premier mot

Mon premier bain à la mer ou à la piscine

Mon premier voyage

Mon premier jour chez la nounou ou à la crèche

Ma première coupe de cheveux

Mon premier Noël ou ma première fête

Je dis « papa » ou « maman »

Je mange tout(e) seul(e)

D'autres premières fois