

ТРЕКЕРЫ (СОН, НАСТРОЕНИЕ, ЭНЕРГИИ)

Сон рвётся, эмоции скачут, энергия непредсказуемая. Мама получает инструмент, который возвращает ощущение контроля над жизнью

Трекеры помогают:

- отслеживать своё состояние,
- видеть прогресс,
- замечать, что всё постепенно стабилизируется,
- понимать паттерны (например, после сна/кормления).

Что даёт:

- ✓ уменьшает ощущение хаоса
- ✓ помогает объяснить врачу своё состояние
- ✓ помогает видеть, что она справляется



[ЗАБРАТЬ](#)

[ВЕРНУТЬСЯ](#)



ассистенты



избранное



dream room



профиль