

Ritmekaart



	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	
Dag1																									

	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	
Dag2																									

	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	1u	2u	3u	4u	5u	6u	7u	
Dag3																									



Slapen



Huilerig
(troostbaar)



Huilen
(ontroostbaar)

V

Voeding

O

Ontlasting

P

Plassen