

Feeding Record (Arabic)

سجل الإرضاع

أرضعي طفلك عندما يظهر علامات الجوع: إمتداد اللسان إلى الأمام، لعق الشفاه أو وضع اليدين على الفم

Breastfeed your baby when they are showing hunger cues: thrusting tongue, licking lips or hands to mouth

What to Expect:

ما يجب ان تتوقعي:

• الولادة إلى 24 ساعة: على الأقل 4 - 6 رضعات (1 بول و 1 خروج)

Birth to 24 hours: At least 4-6 feeds (1 urine & 1 stool).

• 24 ساعة - 48 ساعة: على الأقل 6-8 رضعات كافية (2 بول و 2 خروج)

24 hours - 48 hours: At least 6-8 good feeds (2 urines & 2 stools).

• 48 ساعة - 3 أيام: على الأقل 8 - 12 رضعات (3 بول و 3 خروج). يجب ان يبدأ لون البراز بالتغير من لزج كالفطران و أخضر أو أسود إلى اخضر أو أصفر/بني، به حبوب أو متبرز.

48 hours - 3 days: At least 8-12 feeds (3 urines & 3 stools). Stool color should begin to change from sticky, tar-like and green or black to greenish or yellow/brown, grainy or seedy.

اليوم الثاني						اليوم الأول					
بول	خروج	الثدي الأيسر	الثدي الأيمن	الوقت	الرضعات	بول	خروج	الثدي الأيسر	الثدي الأيمن	الوقت	الرضعات
Urine	Stools	Left	Right	Time	Feeds	Urine	Stools	Left	Right	Time	Feeds
*	*				1	*	*				1
*	*				2		*				2
					3						3
					4						4
					5						5
					6						6
					7						7
					8						8

اليوم الرابع						اليوم الثالث					
بول	خروج	الثدي الأيسر	الثدي الأيمن	الوقت	الرضعات	بول	خروج	الثدي الأيسر	الثدي الأيمن	الوقت	الرضعات
Urine	Stools	Left	Right	Time	Feeds	Urine	Stools	Left	Right	Time	Feeds
*	*				1	*	*				1
*	*				2	*	*				2
*	*				3	*	*				3
*	*				4		*				4
					5						5
					6						6
					7						7
					8						8