

# سجل ضخ حليب الثدي او التغذية Breastmilk Pumping or Feeding Log (Arabic)

الاسم: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_

يتناول الاطفال الطعام كل ساعتين الى اربع ساعات، اعتماداً على وزنهم وحاجاتهم الى الطاقة. إذا كنت تضخين فمن المهم ان تفعلي ذلك على الاقل كل ثلاث ساعات من الساعة السادسة صباحاً وحتى منتصف الليل كل يوم. قد يكون من المساعد كل مرة تقومين بالضخ ان تسجلي مدة وطريقة الضخ وكمية الحليب التي كان بإمكانك ضخها. إذا كنت ترضعين، قد يكون من المساعد ان تسجلي عدد المرات التي وُضع فيها الطفل على الثدي والمدة التي استغرقتها عملية التغذية الكاملة. وسجلي ايضاً عدد مرات تغيير الحفاضات المتسخة (البول والبراز).

اليوم	ص 1	ص 2	ص 3	ص 4	ص 5	ص 6	ص 7	ص 8	ص 9	ص 10	ص 11	الظهر	1 ب ظ	2 ب ظ	3 ب ظ	4 ب ظ	5 ب ظ	6 مساءً	7 مساءً	8 مساءً	9 مساءً	10 ليلاً	11 ليلاً	متصف الليل	المجموع 24 ساعة	
حليب																										
وجبات																										
البول																										
البراز																										
حليب																										
وجبات																										
البول																										
البراز																										
حليب																										
وجبات																										
البول																										
البراز																										
حليب																										
وجبات																										
البول																										
البراز																										
حليب																										
وجبات																										
البول																										
البراز																										