

## தாய்ப்பாலை பம்பு செய்யும் அல்லது ஊட்டும் குறிப்புப் புத்தகம் Breastmilk Pumping or Feeding Log (Tamil)

பெயர்: \_\_\_\_\_ திகதி : \_\_\_\_\_

தங்கள் உடல் நிறை மற்றும் சக்தித் தேவைகளைப் பொறுத்து குழந்தைகள் ஒவ்வொரு 2 முதல் 4 மணிநேரங்களுக்கு ஒரு தடவை உணவு உட்கொள்வர். நீங்கள் பம்பு செய்வதாக இருந்தால் ஒவ்வொரு நாளும் காலை 6 முதல் நள்ளிரவு வரை குறைந்தது ஒவ்வொரு 3 மணிநேரங்களுக்கு ஒரு முறை பம்பு செய்வது முக்கியம். நீங்கள் பம்பு செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும் எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் பம்பு செய்தீர்கள், பம்பு செய்ய நீங்கள் உபயோகித்த முறை மற்றும் எவ்வளவு பாலை உங்களால் பம்பு செய்ய முடிந்தது போன்றவற்றைக் குறித்து வைப்பது உதவியாக இருக்கலாம். நீங்கள் முலைப்பாலாட்டுவதாக இருந்தால், பாலாட்டிய ஒவ்வொரு தடவையையும் பாலாட்டி முடிக்க எடுத்த நேரத்தையும் குறித்து வைப்பது உதவியாக இருக்கலாம். எத்தனை தடவை டையப்பர் அழுக்கடைகிறது (சிறுநீர் மற்றும் மலம்) என்பதையும் அழுக்கு டையப்பர்களின் எண்ணிக்கையையும் குறித்து வையுங்கள்.

நாள்	முப 1	முப 2	முப 3	முப 4	முப 5	முப 6	முப 7	முப 8	முப 9	முப 10	முப 11	மதியம்	பிப 1	பிப 2	பிப 3	பிப 4	பிப 5	பிப 6	பிப 7	பிப 8	பிப 9	பிப 10	பிப 11	நள்ளிரவு	24 மணிநேர மொத்தம்
																									பால்: உண்ணுதல்: சிறுநீர்: மலம்:
																									பால்: உண்ணுதல்: சிறுநீர்: மலம்:
																									பால்: உண்ணுதல்: சிறுநீர்: மலம்:
																									பால்: உண்ணுதல்: சிறுநீர்: மலம்:
																									பால்: உண்ணுதல்: சிறுநீர்: மலம்:
																									பால்: உண்ணுதல்: சிறுநீர்: மலம்:
																									பால்: உண்ணுதல்: சிறுநீர்: மலம்: