

مان کا پستان سے دودھ نکالنے اور پلانے کا گوشوارہ Breastmilk Pumping or Feeding Log (Urdu)

تاریخ _____

نام _____

بچے اپنے وزن اور قوت کے حساب سے دن میں ہر 2 سے 4 گھنٹے کے بعد دودھ مانگتے ہیں۔ اگر آپ پستان سے پمپ کے ذریعہ دودھ نکال رہی ہیں تو 6 بجے صبح سے لیکر آدھی رات تک کم از کم ہر تین گھنٹے بعد دودھ نکالیں۔ اس کا ریکارڈ رکھنا آپ کے لئے فائدہ مند ہو گا کہ اپنے کتنی بار اور کتنا دودھ نکالا ہے۔ اس سے یہ معلوم ہو گا کہ اس طریقہ کار سے آپ کتنا دودھ نکال سکتی ہیں۔ اگر آپ پستان سے دودھ پلا رہی ہیں تو اس بات کا ریکارڈ رکھیے کہ بچے نے کتنی بار دودھ پیا ہے اور دودھ پینے میں کتنا وقت لگایا ہے۔ اس کے علاوہ بچے کا پیشاب اور پاخانہ کرنے کا وقت بھی نوٹ کیجئے۔

24 گھنٹے کا ٹوٹل	صبح 11 لیلاً	10 لیلاً	9 مساءً	8 مساءً	7 مساءً	6 مساءً	5 ب ظ	4 ب ظ	3 ب ظ	2 ب ظ	1 ب ظ	الظھر	11 ص	10 ص	9 ص	8 ص	7 ص	6 ص	5 ص	4 ص	3 ص	2 ص	1 ص	اليوم	
دودھ																									
کتنی دفعہ دفعہ																									
پیشاب																									
پاخانہ																									
دودھ																									
کتنی دفعہ دفعہ																									
پیشاب																									
پاخانہ																									
دودھ																									
کتنی دفعہ دفعہ																									
پیشاب																									
پاخانہ																									
دودھ																									
کتنی دفعہ دفعہ																									
پیشاب																									
پاخانہ																									
دودھ																									
کتنی دفعہ دفعہ																									
پیشاب																									
پاخانہ																									