

# 初生記錄表

NewBorn Baby Daily Log

# BB 生理規律一目了然!



## 例子示範

BB出世後即為一天的開始。如BB是早上九點左右出生，就可從「9am」那格開始記錄。表上每一格是一個小時，半小時可寫在中間點。

### 喝奶量和時間

親餵人奶媽媽可以寫: 左-20mins, 右-15mins  
泵奶或奶粉的餐量可寫mL數, 如全人奶或中間補奶粉的, 只要在之間 Re-mark 就可以了。

總數

方便每天計算24小時內共攝取多少奶量和片量

睡覺 ■ 活動時間 ■

第 8 日	日期: 2020 年 5 月 20 日 (星期三)																			總數							
母乳 (吸吮-分鐘)			左-20mins, 右-15mins			左-15mins, 右-15mins			左-15mins, 右-15mins			左-20mins, 右-15mins			左-15mins, 右-15mins			左-15mins, 右-15mins			8次+3次						
泵/奶粉 (安/ mL)	奶粉 60mL					補冰奶30mL									補奶粉25mL.						110 ml						
	12am	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12pm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
尿布O 大便X	多		少			多			多			少			多(正常黃)			少			多			多			9次+2次
備註	BB下午沖完涼嘔奶-多 / 臍帶夾甩了 / 黃疸指數正常																										

備註

如BB嘔奶、大便出血、肚臍發炎等，必須要寫下。也可記錄是否要到健康院、黃疸、重量記錄。

大小便量

BB的胎糞、大小便量記錄是否便秘或肚痛稀爛等

※ 可用紅/藍不同色筆隔天交替記錄，簡單清楚。睡覺和活動時間可分別使用不同色的螢光筆。

媽媽可以衡量自己或家人的需要，簡單地製作「初生紀錄表」。歡迎自行列印更多頁數。(版權由紫肚天使有限公司擁有)



### 奶量和時間

初生到滿月的奶量及每餐之間的相隔時間，每天不同，可能由每3小時變為4-5小時。BB愈大奶量亦相對增加，也能對照排泄物的情況是否相符。上一餐吃得太飽，下一餐固然胃口少了。人奶媽要看奶量和稀稠情況。



### 了解BB睡覺和活動規律

讓照顧者一同爭取休息或分配工作的時間。BB精力充沛就不用強迫他睡覺，可以給他照鏡子、看吊飾、黑白圖片，活動手腳踢動。足夠的活動可讓BB有更好的胃口和睡眠質素。

MALAIKA 紫肚天使

— POSTNATAL CARE —





第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		





第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		
第 日	日期: 年 月 日 (星期 )	總數
母乳 (吸吮-分鐘)		
泵/奶粉 (安/mL)		
	12am   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12pm   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11	
尿尿○ 大便X		
備註		