Dziennik karmień i pieluch

Wpisuj liczbę karmień, mokrych pieluch i stolców oraz masę dziecka. Weź dziennik na wizytę patronażową.

Doba	Data	Karmienia	Mokre pieluchy	Stolce	Masa (g)	Uwagi
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Orientacyjne normy (AAP)

Karmienia: 8-12 na dobę. Mokre pieluchy: 1 w 1. dobie, 2 w 2., co najmniej 3 w 3.-4., a od 5.-7. doby co najmniej 6. Stolce: smółka w 1.-2. dobie, potem zielonkawo-żółte, od 5.-7. doby co najmniej 3-4 żółte, luźne z grudkami.

Kiedy szukać pomocy

Zaznacz to, co widzisz, i zgłoś się do położnej, doradcy laktacyjnego lub lekarza.

Dziecko

- ☐ Nie zaczęło przybierać na wadze do 5. doby życia albo nie wróciło do masy urodzeniowej po 2 tygodniach.
- ☐ Spadek masy ciała jest bliski 10% masy urodzeniowej lub większy.
- ☐ Ma mniej niż 6 mokrych pieluch na dobę po pierwszym tygodniu.
- ☐ Stolce nadal są ciemne, smoliste po 3.-4. dobie albo przez 24 godziny w pierwszym tygodniu nie było stolca.
- ☐ Karmień jest mniej niż 8 na dobę albo dziecko śpi długo i trudno je obudzić do karmienia.
- ☐ Dziecko jest ospałe, ma słabe ssanie lub nie utrzymuje się przy piersi.

Mama

- ☐ Karmienie boli, brodawki są pęknięte lub krwawią (ból trzeba omówić, bo najczęściej wynika z techniki przystawiania).
- ☐ Pierś jest bolesna, zaczerwieniona i gorąca albo masz gorączkę (możliwe zapalenie piersi). Karm nadal z tej piersi i skontaktuj się z lekarzem najpóźniej wtedy, gdy w ciągu 24 godzin nie poczujesz się lepiej.
- ☐ Piersi są bardzo nabrzmiałe i dziecko nie może się przystawić (pomóż sobie ręcznym odciągnięciem odrobiny mleka przed karmieniem).
- ☐ Masz wątpliwości, czy mleka jest dość. Niedobór mleka jest rzadszy, niż się obawiamy, ale warto to sprawdzić z doradcą laktacyjnym.

Kiedy zadzwonić od razu

- dziecko jest bardzo ospałe, blade, ma trudności z oddychaniem lub gorączkę (w razie wątpliwości zadzwoń pod 112),
- dziecko nie ma mokrej pieluchy od wielu godzin,
- masz wysoką gorączkę i dreszcze albo objawy nie ustępują.

Gdzie szukać wsparcia

- ☐ Położna środowiskowa POZ: opieka laktacyjna w domu w okresie połogu (standard opieki okołoporodowej).
- ☐ Doradca laktacyjny lub poradnia laktacyjna: ocena przystawienia i ssania.
- ☐ Lekarz pediatra: kontrola masy ciała i stanu dziecka.