

Dzień	Godzina karmienia	Pierś – ile minut?		Dokarmianie - ile podano ml?		Mokre pieluszki	Kupka
		Lewa	Prawa	Odciągane	Mieszanka		
				Razem/dobę	Razem/dobę		
				Razem/dobę	Razem/dobę		

Obserwacje prowadzone przez rodziców podczas karmienia i pielęgnacji dziecka są niezwykle ważne. Upewniają rodziców, że dziecko odpowiednio często je, a z jego wydalaniem jest wszystko w porządku. Umożliwiają poznanie procesu laktacji. Pozwalają poznawać dziecko, jego zachowania i rytmy dobowe. Stanowią pomoc dla personelu medycznego zwłaszcza, gdy konieczne jest czasowe dokarmianie dziecka odciągającym mlekiem mamy lub mieszanką.

Karmienie piersią	Jak często?	Jak długo?	Czym?	Ile?
Noworodek 0 -28 dni	8-12 razy na dobę	Średnio 15 minut z jednej piersi, 30 minut z obu piersi na karmienie	Mleko mamy	1-7 doba od 10 do 60 ml/karmienie od 8 doby do 4 tygodnia 70-90 ml/karmienie
Niemowlę 1-6 miesięcy	11 +/- 3 razy na dobę		Mleko mamy	Przeciętnie 800 ml/dobowo
Niemowlę 7-12 miesięcy	6-8 razy na dobę Początkowo 1, później 3-4		Mleko mamy Pokarmy uzupełniające	Minimum 500 ml Początkowo 20-30 g, stopniowo do 160 g/posiłtek

Dzień	Godzina	Piersć (minuty)	Dokarmianie (ml)		Siusiu	Kupki
			Odciągane	Mieszanka		
			Razem/dobę	Razem/dobę		

			Razem/dobę	Razem/dobę		