سجل ضخ حليب الثدي الخاص بي

الأهداف:

- ☐ من 8 إلى 10 مرات يوميًا
- ☐ من 15 إلى 20 دقيقة لكل جلسة
- ☐ إجمالي الكمية: 25 أونصة أو 750 مللي لتر يوميًا (بحلول اليوم الـ 14)

للحصول على المساعدة، اتصلي بفريق الرضاعة لدينا على الرقم _____.

التاريخ	وقت البداية	وقت الانتهاء	الكمية التي تم ضخها	ملاحظات