

Boires/changements de couches



Vous en serez bientôt la pro, mais pour l'instant, faire le suivi des boires et des changements de couches peut être un peu laborieux! Utilisez cette feuille pratique du suivi des boires et des changements de couches pour éviter d'en perdre le compte et de les faire au hasard. Pour chaque boire, calculez le temps requis pour l'allaitement de chaque sein ou inscrivez le nombre de millilitres sous l'heure à laquelle vous avez commencé le boire. Pour garder un œil sur la digestion de bébé, additionnez chaque couche mouillée ou souillée dans l'espace prévu à cet effet.

Date _____

	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	☾	19h	20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	Total	
Durée (sein gauche)																									
Durée (sein droit)																									
Biberon (ml)																									

Couches mouillées _____ Couches souillées _____

Date _____

	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	☾	19h	20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	Total	
Durée (sein gauche)																									
Durée (sein droit)																									
Biberon (ml)																									

Couches mouillées _____ Couches souillées _____

Date _____

	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	☾	19h	20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	Total	
Durée (sein gauche)																									
Durée (sein droit)																									
Biberon (ml)																									

Couches mouillées _____ Couches souillées _____

Date _____

	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	☾	19h	20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	Total	
Durée (sein gauche)																									
Durée (sein droit)																									
Biberon (ml)																									

Couches mouillées _____ Couches souillées _____

Date _____

	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	☾	19h	20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	Total	
Durée (sein gauche)																									
Durée (sein droit)																									
Biberon (ml)																									

Couches mouillées _____ Couches souillées _____

Date _____

	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	☾	19h	20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	Total	
Durée (sein gauche)																									
Durée (sein droit)																									
Biberon (ml)																									

Couches mouillées _____ Couches souillées _____

Date _____

	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	☾	19h	20h	21h	22h	23h	0h	1h	2h	3h	4h	5h	Total	
Durée (sein gauche)																									
Durée (sein droit)																									
Biberon (ml)																									

Couches mouillées _____ Couches souillées _____

Feed me / Change me



You'll soon be a pro at this, but for now, keeping track of feedings and diaper changes can get a little tricky! Use this handy chart to help take the guesswork out of the process. For each feeding, shade in the amount of time spent nursing on each breast or the number of millilitres under the hour when you started. To keep tabs on baby's pees and poops, tally up each wet or poopy diaper after each change in the space provided.

Date _____

Duration (left breast)

Duration (right breast)

Bottle feed (ml)

☀	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	☾	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Total	

Wet diapers _____ Dirty diapers _____

Date _____

Duration (left breast)

Duration (right breast)

Bottle feed (ml)

☀	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	☾	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Total	

Wet diapers _____ Dirty diapers _____

Date _____

Duration (left breast)

Duration (right breast)

Bottle feed (ml)

☀	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	☾	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Total	

Wet diapers _____ Dirty diapers _____

Date _____

Duration (left breast)

Duration (right breast)

Bottle feed (ml)

☀	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	☾	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Total	

Wet diapers _____ Dirty diapers _____

Date _____

Duration (left breast)

Duration (right breast)

Bottle feed (ml)

☀	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	☾	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Total	

Wet diapers _____ Dirty diapers _____

Date _____

Duration (left breast)

Duration (right breast)

Bottle feed (ml)

☀	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	☾	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Total	

Wet diapers _____ Dirty diapers _____

Date _____

Duration (left breast)

Duration (right breast)

Bottle feed (ml)

☀	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	☾	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Total	

Wet diapers _____ Dirty diapers _____