

Tên bé: _____

Ngày sinh: _____

Cân nặng lúc sinh: _____

Mẹ: _____

Bảng Theo Dõi Ngày — Tuần Đầu Tiên

Ngày / Mốc	Tã Ướt (Tiểu)	Tã Bẩn (Phân)	Số Cữ Bú (Lần / ngày)	Nhiệt Độ (nếu đo)	Ghi Chú (Màu phân / bất thường)
Ngày 1 1-24h sau sinh	≥ 1 tã	1-2 tã đen	8-12 lần		Phân su: đen/xanh đen
Ngày 2 24-48h	≥ 2 tã	1-2 tã xanh nâu	8-12 lần		Phân: xanh đen → xanh nâu
Ngày 3 48-72h	≥ 3-4 tã	≥ 2-3 tã vàng	8-12 lần		Phân: vàng hạt cà mịn ✓
Ngày 4 72-96h	≥ 4-6 tã	≥ 3-4 tã vàng	8-10 lần		
Ngày 5	≥ 6 tã/ngày	≥ 3-4 tã vàng	8-10 lần		
Ngày 6	≥ 6 tã/ngày	≥ 3-4 tã vàng	8-10 lần		
Ngày 7	≥ 6 tã/ngày	≥ 3-4 tã vàng	8-10 lần		

Hướng Dẫn Màu Phân Theo Ngày

Ngày 1-2
Phân su
Đen/Xanh đen

Ngày 2-3
Chuyển tiếp
Xanh nâu

Ngày 3-4
Bình thường
Vàng hạt cà ✓

Tuần 2+
Bình thường
Vàng nhạt ✓

Bất kỳ lúc
Cần hỏi BS
Trắng/Đỏ/Xám ⚠

Mốc hydrate đủ sữa

- Tã ướt nặng — không chỉ ướt nhẹ
- Nước tiểu: vàng nhạt hoặc không màu
- Bé nhà ti tự nhiên sau bú
- Ngủ sâu 2-3 tiếng sau cữ bú
- Tay bé bướng thông mềm mại

Liên hệ ngay khi:

- Nước tiểu vàng đậm hoặc da cam (bé mất nước)
- Tã vẫn khô sau 6-8 tiếng
- Sụt cân quá 10% cân nặng lúc sinh
- Phân màu trắng, xám, đỏ
- Bé lơ đãng, khó đánh thức sau 4 tiếng
- Vàng da lan xuống dưới rốn

Cân nặng bình thường

- Ngày 3-4: sụt 5-7% — bình thường
- Ngày 10-14: về lại cân lúc sinh
- Sụt >10%: báo BS ngay

Hỗ trợ khẩn cấp

Chuyên viên Nguyễn Thanh Mai
Zalo: 0901 233 633
mesuahanhphuc.com