THE NEW MAMA GUIDE'S

Newborn Input/Output

Day of week + Date

PEE	POO	TIME	BOOB L/R	BOTTLE oz	NOTES poo color, pump/formula, weight
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		
○	○		○/ ○		

Typical daily newborn: 8-12 feedings (every 2-3 hours), at least 6 wet diapers.
Don't use for more than a week or you will drive yourself insane!