

## Newborn Poop – Simple Indian Parent Guide

### 1. Newborn poop changes with age

Newborns pass their first stool (meconium) within 24–48 hours. It is dark green/black and sticky. This is normal. Breastfed babies often pass mustard-yellow soft stools multiple times a day. Formula-fed babies may have tan or brown slightly firmer stools. Some babies poop less often but are normal as long as stool is soft and feeding is good.

### 2. Normal poop colors

- Black/green in first days (meconium)
- Yellow or light brown (healthy digestion)
- Green (usually normal)

Call your doctor if poop is:

- Red (possible bleeding)
- White/gray (possible liver issue)
- Watery with mucus (possible infection)
- Hard pellets (constipation)

### 3. Tips to help with normal pooping

- Feed frequently
- Burp after feeds
- Gentle tummy massage or bicycling legs
- Warm bath
- Ensure good hydration (breast milk or formula)

### 4. When to worry

- Baby hasn't passed first stool within 24–48 hours
- Red, white, or black poop after first few days
- Dehydration signs (dry mouth, fewer wet diapers)
- Hard, painful stools
- Persistent constipation or signs of distress

## புதிய பிறந்த குழந்தை மலம் – எளிய தமிழ் வழிகாட்டி

### 1. குழந்தையின் மலம் வயதுக்கு ஏற்ப மாறும்

பிறந்த 24-48 மணி நேரத்தில் குழந்தை முதற்கட்ட மலத்தை (meconium) கழியும். இது கருப்பு/டார்க் பச்சை நிறத்தில் ஒட்டியதாக இருக்கும் — இது சாதாரணம். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் மஞ்சள், மென்மையான மலத்தை பல முறை கழிப்பர். புட்டி பால் குடிக்கும் குழந்தைகளின் மலம் சற்று பழுப்பு நிறமாகவும் கொஞ்சம் உறுதியானதாகவும் இருக்கும். சில குழந்தைகள் சில நாட்கள் மலம் கழிக்காமல் இருந்தாலும், மென்மையாக இருந்தால் அது சாதாரணமே.

### 2. மலத்தின் நிறம் – எது சாதாரணம்?

- கருப்பு/பச்சை — முதல் நாட்களில் மட்டும்
- மஞ்சள் / லைட் பழுப்பு — ஆரோக்கியமான செரிமானம்
- பச்சை — பல நேரங்களில் சாதாரணம்

கவனம் தேவை:

- சிவப்பு — ரத்தம் இருக்கலாம்
- வெள்ளை/சாம்பல் — கல்லீரல் பிரச்சனை இருக்கலாம்
- நீர்விட்ட மலம் — தொற்று இருக்கலாம்
- கொட்டியான மலம் — மலச்சிக்கல்

### 3. சாதாரண மலவினை உதவும் வழிகள்

- அடிக்கடி பால் கொடுங்கள்
- உணவுக்குப் பிறகு கக்கல் வர உதவுங்கள்
- வயிற்றை மெதுவாக மசாஜ் செய்யலாம்
- வெந்நீரில் குளிப்பாட்டலாம்
- தாய்ப்பால் அல்லது புட்டி பால் மூலம் நீர்ச்சத்தை பாதுகாக்கவும்

### 4. எப்போது மருத்துவரை பார்க்க வேண்டும்?

- 24-48 மணி நேரத்துக்குள் முதல் மலம் வரவில்லை
- 2-3 நாட்களுக்குப் பிறகும் கருப்பு/வெள்ளை/சிவப்பு மலம்
- நீரிழிப்பு — உலர் வாயில், குறைந்த நனைந்த டயப்பர்
- மிகவும் கடினமான, வலி உள்ள மலம்
- மலச்சிக்கல் நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்தால்