














સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે માર્ગદર્શિકા

આપના બાળકની ઉંમર	1 સપ્તાહ							2 સપ્તાહ	3 સપ્તાહ	
	1 દિવસ	2 દિવસ	3 દિવસ	4 દિવસ	5 દિવસ	6 દિવસ	7 દિવસ			
તમારે કેટલી વાર સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ? પ્રતિદિન, સરેરાશ 24 ક્લાક દરમિયાન	 <p>પ્રતિદિન ઓછામાં ઓછું 8 વખત સ્તનપાન (દર 1 થી 3 ક્લાકે). આપનું બાળક જોશથી, ધીમથી, એકધાતું ચુસે છે અને વારંવાર ગળે ઉતારે છે.</p>									
આપના બાળકના પેટનું કદ	 ચેરી જેવું		 અખરોટ જેવું			 જરદાળુ જેવું		 ઠંડા જેવું		
ભીનાં બાળોતિયાં- ડાઈપર્સ કેટલાં, કેટલાં ભીનાં પ્રતિદિન, 24 ક્લાકમાં સરેરાશ	 ઓછામાં ઓછું 1 ભીનું		 ઓછામાં ઓછાં 2 ભીનાં		 ઓછામાં ઓછાં 3 ભીનાં		 ઓછામાં ઓછાં 4 ભીનાં		 ઓછામાં ઓછાં 6 આછા પીળા અથવા ચોખ્ખા પેશાબવાળાં ખુબ ભીનાં	
ગંદાં બાળોતિયાં - ડાઈપર્સ: ઝાડાની સંખ્યા અને તેનો રંગ પ્રતિદિન, સરેરાશ 24 ક્લાક દરમિયાન	 ઓછામાં ઓછા 1 થી 2 ઝાળા અથવા ઘેરા લીલા		 ઓછામાં ઓછા 3 ઝાળા, લીલા અથવા પીળા			 ઓછામાં ઓછા 3 મોટા, પોચા અને પીળા				
આપના બાળકનું વજન	જન્મના પ્રથમ 3 દિવસમાં બાળકોનું વજન જન્મ સમયના વજનથી સરેરાશ 7% ઘટતું હોય છે				દિવસ 4 પછી તમારા બાળકનું વજન પ્રતિદિન 20 થી 35 ગ્રામ વધતું જોઈએ (2/3 થી 1 1/3 ઑંસ) અને તેનું કે તેણીનું જન્મ સમયનું વજન 10 થી 14 દિવસમાં પુનઃપ્રાપ્ત કરી લેવું જોઈએ.					
અન્ય લક્ષણો	આપનું બાળક જોશથી રડતું જોઈએ, સક્રિય રીતે હલનચલન કરતું જોઈએ અને સલેવાઈથી જાગી જવું જોઈએ. સ્તનપાન કરાવ્યા પછી તમારાં સ્તન પોચાં અને ઓછાં ભરેલાં લાગવાં જોઈએ.									

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

સ્તનથી પ્રાપ્ત દૂધમાં એ તમામ આહાર હોય છે જે બાળકને પ્રથમ છ માસ માટે જરૂરી હોય છે - છ માસની ઉંમરે કઠણ ખાદ્ય પદાર્થોનો પરિચય કરાવવાનું શરૂ કરો જ્યારે બે વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમર સુધી સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખો. (હબ્બુ એબ્બો, યુનિસેફ, કેનેડિયન પેરિઆટ્રિક સોસાયટી)

તમારે મદદની જરૂર હોય તો અમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા મીડવાઈફને પૂછો. તમારાથી સૌથી નજીકના આરોગ્ય વિભાગને શોધવા, ઈ-મેલે લાઈનને કૉલ કરો: 1-800-268-1154. સમકક્ષ સ્તનપાન સહાયતા માટે 'લા બેશે લીગ કેનેડા રેફરલ સર્વિસ'ને કૉલ કરો: 1-800-665-4324.