

# راهنمایهای پرستاری برای مادران

۳ هفته	۲ هفته	۱ هفته							سنّ نوزاد
		روز ۷	روز ۶	روز ۵	روز ۴	روز ۳	روز ۲	روز ۱	
<p>تعداد دفعات شیردهی مادر هر روز، میانگین بیش از ۲۴ ساعت</p>									
<p>حداقل ۸ وعده در روز (هر ۱ تا ۳ ساعت). نوزاد اغلب محکم، به آهستگی و مداوم می‌مکد و قورت می‌دهد.</p>									
<p>اندازه ی تخممرغ</p>		<p>اندازه ی زردآلو</p>		<p>اندازه ی گردو</p>		<p>اندازه ی گلیلاس</p>			
<p>دستمال مرطوب چند تا، تا چه حد مرطوب هر روز، میانگین بیش از ۲۴ ساعت</p>				<p>حداقل چهار دستمال مرطوب</p>		<p>حداقل سه دستمال مرطوب</p>		<p>حداقل دو دستمال مرطوب</p>	
<p>دستمال مرطوب سنگین با آدرار زرد کمرنگ یا شفاف</p>				<p>حداقل ۳ قطعه سیاه، سبز یا زرد</p>		<p>حداقل یک تا ۲ قطعه سیاه یا سبز تیره</p>			
<p>دستمال مرطوب خاکی؛ تعداد و رنگ قطعه مدفوع هر روز، میانگین بیش از ۲۴ ساعت</p>				<p>حداقل ۳ قطعه بزرگ، نرم و دانهدار زرد</p>		<p>حداقل ۲ تا ۳ قطعه سیاه یا سبز تیره</p>			
<p>از روز ۴ به بعد، نوزاد هر روز باید ۲۰ تا ۳۵ گرم وزن بگیرد و تا ۱۰ تا ۱۴ روزگی وزن تولدش را بازیابد.</p>					<p>نوزاد در سه روز اول پس از تولد، میانگین ۷٪ از وزن خود را از دست می‌دهد.</p>				
<p>نوزاد باید محکم گریه و حرکت کند و راحت از خواب برخیزد. پس از شیردهی، پستان‌هایتان را نرم‌تر و خالی‌تر حس خواهید کرد.</p>									

شیرِ مادر تنها غذایی است که نوزاد در شش ماه نخست نیاز دارد. در شش‌ماهگی، کم‌کم در کنار شیرِ مادر، غذا ی سفت بدهید تا دو [سالگی] و بالاتر. (سازمان بهداشت جهانی، یونیسف، انجمن کودکان پزشکی کانادا)

اگر کمک خواستید، از پزشک، پرستار یا ماما ی خود بپرسید. برای یافتن نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی، با خط اطلاع‌رسانی 1-800-268-1154 تماس بگیرید. برای همراهی با مادران شیرده مثل خودتان، با La Leche League Canada Referral Service 1-800-665-4324 تماس حاصل فرمایید.

best start  
meilleur depart

by/par health nexUS santé