




















أسبوع واحد، يوم واحد،	يومان،	3 أيام،	4 أيام،	5 أيام،	6 أيام،	7 أيام	3 أسابيع	أسبوعان
       								<p>كم عدد مرات الرضاعة الطبيعية التي يجب أن تقومي بها؟ يوميًا، بمعدل يزيد عن 24 ساعة</p>
 <p>حجم حبة الكرز،</p>		 <p>حجم حبة الجوز،</p>		 <p>حجم حبة المشمش،</p>		 <p>حجم البيضة،</p>		<p>حجم بطن طفلك</p>
 <p>مبلة مرة واحدة على الأقل</p>		 <p>مبلة مرتين على الأقل</p>		 <p>مبلة 3 مرات على الأقل</p>		 <p>مبلة 6 على الأقل مبلة للغاية بالبول الباهت أو الواضح.</p>		<p>حفاضات مبلة: كم عدد المرات، مدى الليل يوميًا، بمعدل يزيد عن 24 ساعة</p>
 <p>من مرة إلى مرتين على الأقل أسود أو أخضر قاتم</p>		 <p>3 على الأقل بني أو أخضر أو أصفر</p>		 <p>غانط بحجم كبير وناعم ومتوعك 3 مرات على الأقل أصفر</p>		<p>حفاضات ملوثة: عدد مرات الغائط ولونه يوميًا، بمعدل يزيد عن 24 ساعة</p>		
<p>يفقد الأطفال الرضوع معدل 7% من وزنهم عند الولادة في أول 3 أيام بعد الولادة.</p>				<p>من اليوم الرابع وما بعده، يجب أن يزيد وزن طفلك بمعدل 20 إلى 35 جرام كل يوم (3/2 إلى 1 1/3 أونصة) ويعيد الطفل وزنه كما كان عند الولادة بعد 10 إلى 14 يوم.</p>				<p>وزن طفلك</p>
<p>يجب أن يصبح طفلك بقوة ويتحرك بنشاط ويستيقظ دون متاعب. تشعرين أن ثديك أكثر ليونة وأقل امتلاء بالحليب بعد الرضاعة الطبيعية.</p>								<p>علامات أخرى</p>

الحليب الطبيعي من صدر الأم هو كل ما يحتاجه الطفل من غذاء للشهور الستة الأولى - وعند بلوغ عمر ستة أشهر، يجب تقديم بعض الأطعمة الصلبة للطفل مع الاستمرار في التغذية بالرضاعة الطبيعية. من الموصى به/ من الأمور الطبيعية أن تتم الرضاعة الطبيعية للطفل لحين بلوغه عمر عامين أو أكبر. (منظمة الصحة العالمية، اليونيسيف، المؤسسة الكندية لأطباء الأطفال)

إذا كنت تحتاج إلى المساعدة، فالرجاء طلب ذلك من الطبيب أو الممرضة أو المولدة. للتعرف على أقرب إدارة صحية، الرجاء الاتصال بخط المعلومات: 1-800-268-1154. للمعرفة حول دعم الرضاعة الطبيعية للأقران، الرجاء الاتصال بـ La Leche (خدمة رابطة الإحالة الكندية) على رقم الهاتف 1-800-665-4324.