स्तनपान कराने वाली माँओं के लिए दिशानिर्देश

हिन्दी

आपको कितनी बार स्तनपान कराना चाहिए?

आपके बच्चे की उम्र

प्रति दिन, 24 घंटे में औसतन

















प्रति दिन कम से कम 8 बार या मांग पर (हर 1 से 3 घंटे पर) दध पिलाना। आपका बच्चा कसकर, धीरे-धीरे, लगातार चस रहा है और बीच-बीच में निगल रहा है।

आपके बच्चे के पेट का आकार









गीले डायपर: कितनी बार, कितने गीले

प्रति दिन, 24 घंटे में औसतन







कम से कम 3 गीला









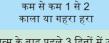




गंदे डायपर:

टट्टियों की संख्या और रंग प्रति दिन, 24 घंटे में औसतन

आपके बच्चे का वजन







पर फोन करें। समकक्षों से स्तनपान सहायता के लिए ला लेश लीग कनाडा रेफरल सर्विस को 1<u>-800-665-4324 पर फोन करें।</u>



जन्म के बाद पहले 3 दिनों में जन्म के समय बच्चों के वज़न में से औसतन 7% की कमी आती है।

दिन 4 से आपके बच्चे का वज़न प्रति दिन 20 से 35 ग्राम (2/3 से 1 1/3 औंस) बढ़ना चाहिए और 10 से 14 दिनों तक में अपने जन्म के समय के वज़न पर पहंच जाना चाहिए।

अन्य निशानियां

आपके बच्चे को ज़ोर से रोना चाहिए, सक्रियता से हिलना-डुलना चाहिए और आसानी से जागना चाहिए। दूध पिलाने के बाद आपके स्तन अधिक नर्म और कम भरे हुए महसूस होते हैं।

best start meilleur départ

पहले छह महीनों तक बच्चे को माँ के दूध के अलावा किसी और भोजन की ज़रूरत नहीं होती – छह महीने की उम्र में स्तनपान कराने के साथ-साथ ठोस भोजन देना शुरू करें। दो वर्ष या उससे अधिक उम्र तक स्तनपान कराने की अनशंसा की जाती है/सामान्य माना जाता है। (विश्व स्वास्थ्य संगठन, युनिसेफ़, कैनेडियन पेडियाटिक सोसायटी) अगर आपको मदद चाहिए तो अपने डॉक्टर, नर्स, या मिडवाइफ़ से कहें। अपने सबसे नज़दीके के हेल्थ डिर्पामेंट का पता लगाने के लिए, INFO लाइन: I-800-268-1154

by/par health nexus santé