





















आपके बच्चे की उम्र	1 सप्ताह							2 सप्ताह	3 सप्ताह		
	1 दिन	2 दिन	3 दिन	4 दिन	5 दिन	6 दिन	7 दिन				
आपको कितनी बार स्तनपान कराना चाहिए? प्रति दिन, 24 घंटे में औसतन	       										
प्रति दिन कम से कम 8 बार या मांग पर (हर 1 से 3 घंटे पर) दूध पिलाना। आपका बच्चा कसकर, धीरे-धीरे, लगातार चूस रहा है और बीच-बीच में निगल रहा है।											
आपके बच्चे के पेट का आकार	 चेरी के आकार का		 अखरोट के आकार का			 खुबानी के आकार का		 अंडे के आकार का			
गीले डायपर: कितनी बार, कितने गीले प्रति दिन, 24 घंटे में औसतन	 कम से कम 1 गीला		 कम से कम 2 गीला		 कम से कम 3 गीला		 कम से कम 4 गीला		 कम से कम 6 ज़्यादा गीला, हल्का पीला या रंगहीन पेशाब।		
गंदे डायपर: टट्टियों की संख्या और रंग प्रति दिन, 24 घंटे में औसतन	 कम से कम 1 से 2 काला या गहरा हरा		 कम से कम 3 भूरा, हरा या पीला			 कम से कम 3, बड़ा, नर्म और दानेदार पीला					
आपके बच्चे का वज़न	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 पहुँच जाना चाहिए।						
अन्य निशानियाँ	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**

by/par health **nexus** santé

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 अनुशंसा की जाती है/सामान्य माना जाता है। (विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ़, कैनेडियन पेडियाट्रिक सोसायटी)

अगर आपको मदद चाहिए तो अपने डॉक्टर, नर्स, या मिडवाइफ़ से कहें। अपने सबसे नज़दीके के हेल्थ डिपार्टमेंट का पता लगाने के लिए, INFO लाइन: 1-800-268-1154 पर फ़ोन करें। समकक्षों से स्तनपान सहायता के लिए ना लेश लीग कनाडा रेफरल सर्विस को 1-800-665-4324 पर फ़ोन करें।