

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ

ਮੈਂਹੂੰ ਕਿਨੀਨੀਂਖੀਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ
ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਹਰ ਦਿਨ, ਔਸਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 24
ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਡ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਸਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ: ਕਿੱਨੇ, ਕਿੱਨੇ ਸਿੱਲੇ
ਹਰ ਦਿਨ, ਔਸਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 24
ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਗੈਂਡੇ ਡਾਇਪਰ:
ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ
ਹਰ ਦਿਨ, ਔਸਤ ਤੌਰ 'ਤੇ 24
ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ

ਦੂਜੇ ਸਿੱਖਿਆ

1 ਦਿਨ	2 ਦਿਨ	3 ਦਿਨ	4 ਦਿਨ	5 ਦਿਨ	6 ਦਿਨ	7 ਦਿਨ	2 ਹਫ਼ਤੇ	3 ਹਫ਼ਤੇ
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	---------

1 ਹਫ਼ਤਾ



ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਜਾਂ ਮੰਗਣ 'ਤੇ (ਹਰ 1 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ)। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ, ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ, ਸਹਿਜੇ ਚੂਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਿਗਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਚੈਰੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ



ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ



ਖੁਰਮਾਲੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ



ਆੰਡੇ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਗਿੱਲਾ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਗਿੱਲੇ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਗਿੱਲੇ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਗਿੱਲੇ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਗਿੱਲੇ

ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਜਾਂ ਬਿੰਨਾਂ ਰੰਗ ਦੇ ਪਿਆਬ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਲੇ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 2
ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਗੁੜਾ ਹਰਾਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3
ਭੁਗ, ਹਰਾ, ਜਾਂ ਪੀਲਾ

ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3, ਨਰਮ ਅਤੇ ਦਾਣੇ ਪੀਲਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ
ਔਸਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ 7% ਘੰਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਰ ਕੇਵਲ 20 ਤੋਂ 35 ਗ੍ਰਾਮ (2/3 ਤੋਂ 1 1/3 ਔਸ਼) ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤਕ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਰੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ਰੂਆਤ ਕਰੋ।
ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ/ਸਾਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (WHO, UNICEF, Canadian Pediatric Society (ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਪੀਡੀਅਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਈਟੀ))

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਮ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਲੋੜੇ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਲੋੜੇ ਲਈ INFO ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਦਿਸ ਲੋੜੇ ਤੋਂ ਫੇਰ ਕਰੋ: I-800-268-1154
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ La Leche League Canada ਰੱਫਰਲ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 1-800-665-4324 ਤੋਂ ਫੇਰ ਕਰੋ।

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé