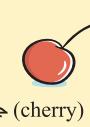


بچے کو اپنا دودھ پلانے والی ماں کے لیے عمومی ہدایات

اپ کے بچے کی عمر

1 بھنے	2 بھنے	3 بھنے	4 بھنے	5 بھنے	6 بھنے	7 بھنے	8 بھنے
							
دن میں کم از کم 8 دفعہ، مانگنے پر دودھ پلانیں (بر 1 سے لے کر 3 گھنٹے تک)۔ اپ کا بچہ اچاہا زور لگا کر، ابستہ اور متواتر چوس رہا ہو، اور کافی دفعہ نگل رہا ہو۔							
							
انڈے جتنا بڑا	خوبانی جتنا بڑا	اخروٹ جتنا بڑا	چیری (cherry) جتنا				
							
گیلا ڈانپر بھاری ہو اور پیشاب بلکہ پیلے رنگ کا بھا بے رنگ ہو۔	کم از کم 4 گلے	کم از کم 3 گلے	کم از کم 2 گلے	کم از کم 1 گلہ			
							
کم از کم 3 زیادہ، نرم اور دانے دار پیلا	کم از کم 3 بھورا، سیز، یا پیلا	کم از کم 1 یا 2 کالا یا گھر اسیز					
چوتھے دن سے، اپکے بچے کا وزن 20 سے 35 گرام (2/3 سے 1/3 اونس) فی دن بڑھنا چاہیے، اور 10 دسویں (14 چودھویں) دن تک اسے اپنے پیدائشی وزن پر دوبارہ پہنچ جانا چاہیے۔	پیدائشی وزن کا اوسطاً 7% حصہ گھٹ جاتا ہے۔	نوجوانوں کا، پیدائش کے بعد پہلے 3 دن میں، پیدائشی وزن کا اوسطاً 3% حصہ گھٹ جاتا ہے۔					
اپکے بچے کے رونے کی اواز اونچی بونی چاہیے، وہ بھرتی سے بلتا ہو اور آسانی سے جاگ جاتا ہو۔ دودھ پلانے کے بعد اپکی جہاتی پہلے سے نرم محسوس بونی چاہیے اور کم بھری بونی۔							

آپکو بچے کو کتنی دفعہ اپنا دودھ پلانا چاہیے؟
فی دن، یعنی قریباً 24 گھنٹے میں

اپکے بچے کے معدے کا سائز

گلے (پیشاب والے) ڈانپر (diaper):
کتنی دفعہ گلے ہوں، اور کتنے زیادہ گلے ہوں
فی دن، یعنی قریباً 24 گھنٹے میں

اپکے بچے کا وزن

پاکھانے والے ڈانپر (diaper):
کتنی دفعہ پاکھانے اتے، اور کس رنگ کا ہو
فی دن، یعنی قریباً 24 گھنٹے میں

دوسرے نشان

بچے کو پہلے 6 ماہ صرف مال کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ عمر 6 ماہ پر جانے پر ٹھوس غذا دینا شروع کریں، اور اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں۔ به تجویز کی جاتا ہے اور ایک علم بات ہے کہ بچے کو 2 سال تک یا اس سے زیادہ عمر تک مال کا دودھ پلانا جائے۔ (تبیلو ایج اور WHO، یونیسیف/UNICEF، کینیڈن پیڈیٽرک ایفرک سوسائٹی/Canadian Pediatric Society)

اگر آپ کو مدد چاہیے تو اپنے فائلر، نرس، یا اپنے مدد اونف سے یوچین۔ اینا نزدیک ترین محکمہ صحت تلاش کرنے کے لئے "النفو لانن" (INFO line) پر فون کریں: 1154-268-1100۔ موسری دودھ پلانے والی ماں سے معاونت اور سہارے کر لئے، لا لچے لیگ کینڈا (La Leche League Canada) کی رابطہ کرائیں اور الی خدمت/سرورس (Referral Service) کو فون کریں: 1-800-665-4324۔

**best start
meilleur départ**
by/par health nexus santé