





















# الدليل الإرشادي للأمهات المرضعات

3 أسابيع	أسبوعان	أسبوع							عمر مولودك
		اليوم السابع	اليوم السادس	اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
       									
<p>كم مرة عليك إرضاع مولودك طبيعيًا؟ في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة</p> <p>على الأقل 8 رضعات يوميًا. يمصّ مولودك بقوة ويبطء ويتثبات، ويبلغ لعبابه في أغلب الأحيان</p>									
 <p>حجم البيضة</p>		 <p>حجم ثمرة المشمش</p>		 <p>حجم الجوزة</p>		 <p>حجم ثمرة الكرز</p>			
<p>الحفاضات المبلّلة: كم عددها وكم هي مبلّلة في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة</p>  <p>على الأقل 6 حفاضات شديدة البلل بالبول الصافي أو ذي اللون الأصفر الباهت</p>				 <p>على الأقل 4 حفاضات مبلّلة</p>		 <p>على الأقل 3 حفاضات مبلّلة</p>		 <p>على الأقل 2 حفاض مبلّ</p>	 <p>على الأقل 1 حفاض مبلّ</p>
<p>الحفاضات المتسخة: عددها ولون البراز في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة</p>  <p>على الأقل 3 حفاضات براز كبير الحجم لين متبذّر أصفر اللون</p>				 <p>على الأقل 3 حفاضات باللون البني أو الأخضر أو الأصفر</p>		 <p>على الأقل 1-2 حفاض باللون الأسود أو الأخضر الداكن</p>			
<p>بفقد معظم المواليد بعضًا من وزنها في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة</p>					<p>بفقد معظم المواليد بعضًا من وزنها في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة</p>				
<p>بداً من اليوم الرابع، يكتسب معظم المواليد وزنًا بانتظام</p>									
<p>ينبغي أن يكون لمولودك صراخ قوي وأن يتحرّك بنشاط ويستيقظ بسهولة. يكون ثدييك البين وأقل امتلاءً بعد الرضاعة الطبيعية</p>									
<p>إشارات أخرى</p>									

إن حليب الثدي هو كل ما يحتاج إليه مولودك من طعام خلال الأشهر الستة الأولى.  
يملكك الحصول على المشورة والمساعدة والدعم من:

- مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- خط دعم خدمات الصحة الهاتفية في أونتاريو المتخصصة في الرضاعة الطبيعية على 1-866-797-0000 أو خط الهاتف النصّي على 1-866-797-0007.
- دليل خدمات أونتاريو الإلكترونية الثنائية اللغة للرضاعة الطبيعية على [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

best start  
meilleur départ

by/par health nEXUS santé