
































# 哺乳期妈妈参考指南

宝宝年龄	1周							2周	3周
	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天		
<b>应该多久进行一次母乳喂哺?</b> 每天, 按平均24小时计算	       								
	每天至少8次。您的宝宝能够有力、缓慢、平稳地吮吸, 并经常吞咽。								
<b>宝宝胃部大小</b>	 一粒樱桃大小		 一粒胡桃大小		 一个杏子大小		 一个鸡蛋大小		
<b>湿尿片的数量和尿湿程度</b> 每天, 按平均24小时计算	  至少1片尿湿的尿片      至少2片尿湿的尿片		    至少3片尿湿的尿片      至少4片尿湿的尿片		      至少6片湿透的尿片, 上有淡黄色、清澈的尿液。				
<b>沾有粪便的尿片: 数量及粪便颜色</b> 每天, 按平均24小时计算	  至少1-2片 黑色或深绿色		   至少3片 棕色、绿色或黄色		   至少3片, 较大、软, 其中带有小颗粒黄色				
<b>宝宝的体重</b>	大多数宝宝在出生后的头3天里, 体重都会略有降低。			从第4天开始, 大多数宝宝的体重都会定期增长。					
<b>其他迹象</b>	宝宝应该能响亮地啼哭、积极地活动, 并且很容易就能醒来。母乳喂养后, 您会感到乳房变得较为柔软, 不再那么饱满。								

宝宝在出生后的头六个月里, 只需要喝母乳。

您可以从以下渠道获取建议、帮助和支持:

- 您的医护人员
- 安省远程医疗 (Telehealth Ontario) 专业母乳喂养服务支持热线1-866-797-0000或听障电话1-866-797-0007。
- 安省在线双语母乳喂养服务, 可访问网站[www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca) 在线查找。