
















راهنمایی‌هایی برای مادرانی که از نوزاد خود پرستاری می‌کنند

سن نوزاد شما		۱ هفته							۲ هفته	۳ هفته
		روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴	روز ۵	روز ۶	روز ۷		
چقدر باید شیر داد؟ روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت										
		دست کم ۸ بار شیردهی در روز. نوزاد با قدرت، به آرامی و با ثبات پستان را می‌مکد و قورت می‌دهد.								
اندازه شکم نوزاد شما										
		اندازه یک گلیاس	اندازه یک گردو	اندازه یک زردآلو	اندازه یک تخم مرغ					
پوشکهای خیس: تعداد، میزان خیس روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت										
		دستکم ۱ پوشک خیس	دستکم ۲ پوشک خیس	دستکم ۳ پوشک خیس	دستکم ۴ پوشک خیس	دست کم ۶ پوشک بسیار خیس با ادرار زرد روشن یا بیرنگ				
پوشک کثیف: تعداد و رنگ مدفوع روزانه، به طور متوسط در هر ۲۴ ساعت										
		دستکم ۱ یا ۲ سیاه یا سبز تیره	دستکم ۳ قهوه ای، سبز یا زرد	دستکم ۳ بزرگ، نرم و زرددانه						
وزن نوزاد		بیشتر نوزادان در سه روز اول پس از تولد مقداری وزن کم می‌کنند.							از روز چهارم به بعد بیشتر نوزادان به طور مرتب وزن می‌گیرند.	
علام دیگر		نوزادتان باید با صدای بلند و قوی گریه کند، فعالانه حرکت کند و به راحتی از خواب بپرد. پستانهای شما ممکن است نرمتر باشند و پس از شیردهی پری کمتری داشته باشد								

شیر مادر تنها غذایی است که نوزاد در شش ماه اول زندگی نیاز دارد. شما می‌توانید از منابع زیر راهنمایی و کمک بگیرید:

- مراقبتگر بهداشتی.
- خط تلفنی خدمات تخصصی شیردهی از راه دور انتاریو با شماره 1-866-797-0000 یا 1-866-797-0007 برای افراد ناشنوا.
- راهنمای خدمات دو زبانه آنلاین شیردهی انتاریو به آدرس www.ontariobreastfeeds.ca

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé