





















# સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે માર્ગદર્શક રેખાંકનો

તમારા બાળકની ઉંમર	1 સપ્તાહ							2 સપ્તાહ	3 સપ્તાહ			
	1 દિવસ	2 દિવસો	3 દિવસો	4 દિવસો	5 દિવસો	6 દિવસો	7 દિવસો					
કેટલી વખત તમારે સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ? પ્રતિદિન 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	        <p>પ્રતિદિન ઓછામાં ઓછા 8 ફીડિંગ. તમારું બાળક મજબૂત રીતે યૂસે છે, ધીમેથી, એકધારું અને વારંવાર ગળે છે.</p>											
તમારા શિશુના પેટનું કદ	 ચેરીના કદનું		 અખરોટના કદનું		 જરદાળુના કદનું		 ઠંડાના કદનું					
ભીનાં ડાઇપર્સ: કેટલાં, કેટલાં ભીનાં પ્રતિદિન, 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	 ઓછામાં ઓછાં 1 ભીનું	 ઓછામાં ઓછાં 2 ભીના	 ઓછામાં ઓછાં 3 ભીના		 ઓછામાં ઓછાં 4 ભીના		 ઓછામાં ઓછાં 6 આછા પીળા અથવા ચોખ્ખા પેશાબ સાથેનાં ખુબ ભીનાં					
ગંદાં ડાઇપર્સ: ઝાડાની સંખ્યા અને રંગ પ્રતિદિન, 24 કલાક દરમિયાન સરેરાશ	 ઓછામાં ઓછા 1 થી 2 કાળા અથવા લીલા		 ઓછામાં ઓછા 3 કથ્થઈ, લીલા અથવા પીળા			 ઓછામાં ઓછા 3, મોટા, નરમ અને અસ્તવ્યસ્ત પીળા						
તમારા શિશુનું વજન	મોટાભાગનાં શિશુઓ જન્મના પ્રથમ 3 દિવસમાં થોડું વજન ગુમાવતાં હોય છે				દિવસ 4 પછી મોટાભાગનાં શિશુઓનું વજન નિયમિત વધતું હોય છે.							
અન્ય નિશાનીઓ	તમારા બાળકનું રૂદન મજબૂત હોવું જોઈએ, સક્રિય રીતે હાલવું જોઈએ અને સહેલાઈથી જાગવું જોઈએ. સ્તનપાન પછી તમારાં સ્તન નરમ અને ઓછાં ભરપૂર લાગવાં જોઈએ.											

એક બાળકને પ્રથમ છ માસ માટે આહાર તરીકે માત્ર માતાના દૂધની જ આવશ્યકતા હોય છે.

તમે સલાહ, મદદ અને સમર્થન અહીંથી મેળવી શકો છો:

- તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા.
- ટેલિહેલ્થ ઓન્ટેરિઓની સ્તનપાનની વિશિષ્ટ સેવાઓની સમર્થન લાઇન 1-866-797-0000 પર અથવા ટીટીવાય 1-866-797-0007 પર.
- બાઇલિંગલ ઓનલાઇન ઓન્ટેરિઓ બ્રેસ્ટફીડિંગ સર્વિસિસ ડિરેક્ટર

[www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé