





















# स्तनपान कर रही माताओं के लिए दिशानिर्देश

आपके बच्चे की उम	1 हफ्ता							2 हफ्ते	3 हफ्ते	
	1 दिन	2 दिन	3 दिन	4 दिन	5 दिन	6 दिन	7 दिन			
<b>आपको कितनी बार स्तनपान करना चाहिए?</b> प्रति दिन, औसतन 24 घंटों में	        <p>प्रति दिन कम से कम 8 खुराकें। आपका बच्चा दृढ़ता से, धीरे-धीरे, निरंतर चूस और अक्सर निगल रहा है।</p>									
<b>आपके बच्चे के पेट का नाप</b>	 एक चेरी का आकार		 एक अखरोट का आकार		 एक खूबानी का आकार		 एक अंडे का आकार			
<b>गीले डायपर: कितने, कितने गीले</b> प्रति दिन, औसतन 24 घंटों में	 कम से कम 1 गीला		 कम से कम 2 गीले		 कम से कम 3 गीले		 कम से कम 4 गीले		 कम से कम 6 भारी गीले हल्के पीले या साफ मूत्र के साथ	
<b>गंदे डायपर: दस्तों की संख्या और रंग</b> प्रति दिन, औसतन 24 घंटों में	 कम से कम 1 से 2 काले या गहरे हरे रंग के		 कम से कम 3 भूरे, हरे या पीले		 कम से कम 3, बड़े मुलायम और बीजदार पीले					
<b>आपके बच्चे का वजन</b>	अधिकांश बच्चों का वजन जन्म के बाद पहले 3 दिनों में कम होता है।				4थे दिन के बाद, अधिकांश बच्चों का वजन नियमित रूप से बढ़ता है।					
<b>अन्य लक्षण</b>	आपके बच्चे का रोना मजबूत होना चाहिए, उसे सक्रिय रूप से हिलना जुलना चाहिए और आसानी से जागना चाहिए। आपके स्तनों को स्तनपान करवाने के बाद नरम और कम भरा हुआ महसूस होना चाहिए।									

मां का दूध वह सारा भोजन है जिसकी जरूरत एक बच्चे को पहले छह महीनों के लिए होती है।

आप इन से सलाह, सहायता और समर्थन प्राप्त कर सकती हैं:

- आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता।

- 1-866-797-0000 या 1-866-797-0007 टीटीवाए पर टेलीहेल्थ ऑटारियो की विशेष स्तनपान सेवाओं की समर्थन लाइन।

- [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca) पर बाईलिंगुअल आनलाइन ऑटारियो ब्रेस्टफीडिंग सर्विसिज़ डायरेक्टरी

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé