

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ

1 ਦਿਨ

2 ਦਿਨ

3 ਦਿਨ

1 ਹਫ਼ਤਾ

4 ਦਿਨ

5 ਦਿਨ

6 ਦਿਨ

7 ਦਿਨ

2 ਹਫ਼ਤੇ

3 ਹਫ਼ਤੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਐਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਨਿਰੰਤਰ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਆਕਾਰ



ਚੈਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ



ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ



ਖੁਰਮਾਣੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ



ਅੰਡੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ

ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ:

ਕਿੰਨੇ, ਕਿੰਨੇ ਗਿੱਲੇ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਐਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
1 ਗਿੱਲੇ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
2 ਗਿੱਲੇ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
3 ਗਿੱਲੇ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ
4 ਗਿੱਲੇ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6
ਭਾਰੀ ਗਿੱਲੇ ਫਿੱਕੇ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਸਾੜ ਪਿਸਾਬ ਨਾਲ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6

ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ:

ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ

ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਐਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 2 ਦਾ
ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਗੂੜੇ ਹਰੇ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਭੁਰੇ,
ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ



ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵੱਡੇ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੀਜਪੂਰਨ ਪੀਲਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰ ਗੁਆਂਦੇ ਹਨ।

4ਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਭਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਤਿੱਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ।

- ਟੈਲੀਫੋਨ ਬਚਿਨਟਾਰੀਓ ਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਿਯੋਗ ਲਾਈਨ 1-866-797-0000 ਜਾਂ ਟੀਟੀਵਾਈ ਨੂੰ 1-866-797-0007 ਤੇ।

- www.ontariobreastfeeds.ca 'ਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਆਨਲਾਈਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ।

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé