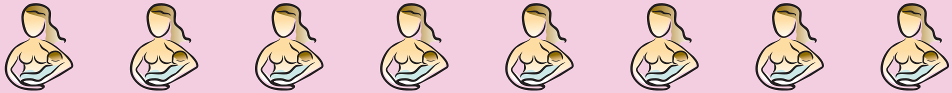
பாலூட்டும் தாய்மாருக்கான வழிகாட்டல்கள்

உங்களுடைய குழந்தையின் வயது	1 வாரம்							2 வாரம்	3 வாரம்
	1 நாள்	2 நாள்	3 நாள்	4 நாள்	5 நாள்	6 நாள்	7 நாள்		
எத்தனை தரம் நீங்கள் பாலூட்ட வேண்டும்? ஒரு நாளுக்கு, சராசரியாக 24 மணி நேரத்துக்கு,	 ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 8 பாலூட்டல்கள். உங்களுடைய குழந்தை பலமாக, மெதுவாக, சீராக உறிஞ்சுவதுடன் அடிக்கடி விழுங்குகிறார்.								
உங்களுடைய பிள்ளையின் வயிற்றின் அளவு	ஒரு cherry அளவு		ஒரு walnut அளவு		ஒரு apricot அளவு		ஒரு முட்டை அளவு		
ஈரமான Diapers: எத்தனை, எவ்வளவு ஈரம் ஒரு நாளுக்கு, சராசரியாக **24** மணி நேரத்துக்கு	குறைந்தது 1 ஈரம்	குறைந்தது 2 ஈரம்	குறைந்தது 3 ஈரம்	குறைந்தது 4 ஈரம்	குறைந்தது 6 மெல்லிய மஞ்சள் நிற அல்லது நிறமற்ற சிறுநீருள்ள கனமான ஈரம்				
அழுக்கான Diapers: மலத்தின் எண்ணிக்கையும் நிறமும் ஒரு நாளுக்கு, சராசரியாக **24** மணி நேரத்துக்கு,	குறைந்தது 1 - 2 கறுப்பு அல்லது கடும் பச்சை		குறைந்தது 3 மண்ணிறம், பச்சை அல்லது மஞ்சள்		குறைந்தது 3 அதிகளவு, மென்மையான மற்றும் விதை போன்ற மஞ்சள்				
உங்களுடைய குழந்தையின் நிறை	பிறந்து 3 நாட்களில், அனேகமான குழந்தைகள் சற்று நிறையை இழக்கின்றார்கள்.			அனேகமான குழந்தைகளின் நிறை கிரமமாக அதிகரிக்கும்.					
ஏனைய அறிகுறிகள்	உங்களுடைய குழந்தை பலமாக அழ வேண்டும், சுறுசுறுப்பாக அசைய வேண்டும், சுலபமாக எழும்ப வேண்டும். தாய்ப்பாலூட்டலின் பின் உங்களுடைய மார்பகங்கள் மென்மையாகவும் குறைந்தளவு நிரம்பியதாகவும் இருக்க வேண்டும்								

முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தை ஒருவருக்குத் தேவையான உணவாக உள்ளது.
பின்வருவோரிடமிருந்து நீங்கள் ஆலோசனை, உதவி மற்றும் ஆதரவைப் பெறலாம்:

– உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்.
– **Telehealth Ontario**வின் விசேடமான தாய்ப்பாலூட்டல் சேவைகள் ஆதரவு இணைப்பு: **1-866-797-0000** அல்லது **TTY 1-866-797-0007.**
– **Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory** (ஒன்ராறியோ தாய்ப்பால் இருமொழி இணையச் சேவைகள் விபரக்கொத்து): www.ontariobreastfeeds.ca.

best start meilleur départ
by/par health nexus santé

2016