




















# نرسنگ کرنے والی ماؤں کے لیے ہدایات

آپ کے بچے کی عمر		بہتر 1							
		دن 7	دن 6	دن 5	دن 4	دن 3	دن 2	دن 1	
آپ کو کتنی دفعہ رضاعت کرنی چاہیے؟ روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط		        <p>کم از کم روزانہ 8 بار پلانا۔ آپ کا بچہ موثر طور پر، آہستہ، باقاعدہ چوس رہا ہے اور اکثر نگلتا ہے۔</p>							
آپ کے بچے کے پیٹ کا سائز		 <p>اندھے کے سائز کا</p>		 <p>خوبانی کے سائز کا</p>		 <p>اخروٹ کے سائز کا</p>		 <p>چیری کے سائز کا</p>	
گیلے ڈائپرز: کتنے، کتنے گیلے روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط		 <p>کم از کم 6 زردی مائل یا صاف پیشاب کے ساتھ گیلے</p>		 <p>کم از کم 4 گیلے</p>		 <p>کم از کم 3 گیلے</p>		 <p>کم از کم 2 گیلے</p>	
گندے ڈائپرز: پاخانہ کی تعداد اور رنگ روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط		 <p>کم از کم 3 بڑے، نرم اور بیج دار پیلا</p>		 <p>کم از کم 3 براؤن، سبز، یا پیلا</p>		 <p>کم از کم 1 سے 2 کالا یا گہرا سبز</p>			
آپ کے بچے کا وزن		4 دن کے بعد، بچوں کا وزن باقاعدہ بڑھتا ہے۔		پیدائش کے بعد کچھ بچوں کا وزن ابتدائی چند دنوں میں گھٹ جاتا ہے۔					
دیگر علامات		<p>آپ کے بچے کو توانا چیخ کا حامل، فعالیت کے ساتھ حرکت اور آسانی سے جاگنے والا ہونا چاہیے۔ رضاعت کے بعد آپ کے پستان نرم اور کم بھرے ہوئے محسوس ہوں۔</p>							

چھاتی کا دودھ بچے کے ابتدائی چھ ماہ کے لیے ایک مکمل غذا ہے۔ آپ تجویز، مدد یا معاونت لے سکتی ہیں منجانباً: اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے۔

1-866-797-0007 پر TTY یا 1-866-797-0000 کے لائن Telehealth Ontario معاونت کی Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services پر 2016 [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)

best start  
meilleur départ

by/par health nEXUS santé