

هل يحصل طفلك على كمية كافية من الحليب؟

خلال الأسابيع القليلة الأولى من العمر، من الأفكار الجيدة تتبع عدد المرات التي يرضع فيها طفلك حديث الولادة ويتبول ويتغوط كل يوم. إليك مخططاً سهلاً للاستخدام والذي سوف يفيدك أيضاً أثناء المتابعة مع الممرض في المنزل.

naître
ET grandir

مخطط التتبع

التبول	التغوط	التغذية	الاثنين
			الصباح
			بعد الظهر
			المساء/الليل
التبول	التغوط	التغذية	الثلاثاء
			الصباح
			بعد الظهر
			المساء/الليل
التبول	التغوط	التغذية	الأربعاء
			الصباح
			بعد الظهر
			المساء/الليل
التبول	التغوط	التغذية	الخميس
			الصباح
			بعد الظهر
			المساء/الليل
التبول	التغوط	التغذية	الجمعة
			الصباح
			بعد الظهر
			المساء/الليل
التبول	التغوط	التغذية	السبت
			الصباح
			بعد الظهر
			المساء/الليل
التبول	التغوط	التغذية	الأحد
			الصباح
			بعد الظهر
			المساء/الليل

بعض الإرشادات

- خلال الأسبوع الأول من العمر، يتبول الطفل حديث الولادة المزيد كل يوم. على سبيل المثال، يتبول مرة في اليوم الأول، و3 مرات في اليوم 3، و5 مرات في اليوم 5. وبعد 5 أيام، سوف يببل 6 حفاضات في اليوم.
- خلال فترة 4 إلى 6 أسابيع الأولى من العمر، يتغوط الرضيع من 3 إلى 10 مرات في اليوم.
- في الأسابيع القليلة الأولى، يرضع الرضيع رضاعة طبيعية 8 مرات أو أكثر في اليوم والرضيع الذي يتغذى على تركيبة حليب 6 مرات أو أكثر يوميًا.
- لا تتوقعي أن يرضع طفلك بناءً على جدول ثابت. في الواقع، تميل أوقات الرضاعة إلى التنوع من رضيع لآخر، ومن الممكن أن تتغير من يوم لآخر، وخاصةً أثناء الأسابيع القليلة الأولى. ولذلك فمن المهم إدراك العلامات التي تشير إلى أن رضيعك جائع أو شبعان.

مصادر الرضاعة الطبيعية التي توفر الدعم والتدريب والمعلومات للأمهات وأسرهن:

La Leche League Canada: llc.ca أو 514-842-4781

مؤسسة Nourri-Source Federation: nourri-source.org/en أو 1-866-948-5160

إذا لم تكوني متأكدة بشأن تغذية طفلك بصورة كافية فاتصلي بالمركز المحلي للخدمات المجتمعية أو القابلة أو الطبيب.



BÉBÉ BOIT-IL ASSEZ?

Durant les premières semaines de vie de votre nouveau-né, il est suggéré de noter le nombre de boires, de selles et d'urines durant une journée. Voici une grille facile à remplir et qui pourra aussi être utile lors de la visite de l'infirmière à la maison après la naissance de votre bébé.

naître
ET grandir

TABLEAU DE SUIVI

LUNDI	BOIRE				SELLE				URINE			
Matin												
Après-midi												
Soir / Nuit												
MARDI	BOIRE				SELLE				URINE			
Matin												
Après-midi												
Soir / Nuit												
MERCREDI	BOIRE				SELLE				URINE			
Matin												
Après-midi												
Soir / Nuit												
JEUDI	BOIRE				SELLE				URINE			
Matin												
Après-midi												
Soir / Nuit												
VENDREDI	BOIRE				SELLE				URINE			
Matin												
Après-midi												
Soir / Nuit												
SAMEDI	BOIRE				SELLE				URINE			
Matin												
Après-midi												
Soir / Nuit												
DIMANCHE	BOIRE				SELLE				URINE			
Matin												
Après-midi												
Soir / Nuit												

Quelques repères

- Au cours de la première semaine, un nouveau-né fera environ un pipi de plus chaque jour. Par exemple, le jour 1, il fera 1 pipi, le jour 3, 3 pipis et le jour 5, 5 pipis. Après 5 jours, il mouillera au moins 6 couches par jour.
- Durant les 4 à 6 premières semaines, un bébé fera de 3 à 10 selles par jour.
- Durant les premières semaines, un bébé allaité boit 8 fois ou plus durant une journée et un bébé nourri aux préparations commerciales boit 6 fois ou plus.
- Il ne faut pas s'attendre à ce qu'un bébé boive selon un horaire fixe. En effet, l'horaire des boires varie d'un bébé à l'autre et même d'une journée à l'autre, surtout au cours des premières semaines. Il faut donc apprendre à connaître les signaux de faim du bébé ainsi ceux qui indiquent qu'il n'a plus faim.

Ressources en allaitement offrant du soutien, de l'accompagnement et des renseignements aux mères et à leur famille.

- La Ligue La Leche : allaitement.ca ou 1 866-ALLAITER.
- La Fédération québécoise Nourri-Source : nourri-source.org ou 1 866 948-5160.

Si vous vous demandez si votre bébé boit suffisamment, n'hésitez pas à appeler votre CLSC, votre sage-femme ou d'aller voir un médecin.