



您的宝宝喝够奶了吗？

在生命的最初几周，最好记录一下您的新生儿一天吃奶、排尿和排便的次数。这是一个易于使用的图表，在护士到您家进行后续跟进时也会派上用场。

naître
ET grandir

追踪图表

星期一	喂食	排便	排尿
上午			
下午			
晚上/夜间			
星期二	喂食	排便	排尿
上午			
下午			
晚上/夜间			
星期三	喂食	排便	排尿
上午			
下午			
晚上/夜间			
星期四	喂食	排便	排尿
上午			
下午			
晚上/夜间			
星期五	喂食	排便	排尿
上午			
下午			
晚上/夜间			
星期六	喂食	排便	排尿
上午			
下午			
晚上/夜间			
星期日	喂食	排便	排尿
上午			
下午			
晚上/夜间			

一些指导

- 在生命的第一周，新生儿小便的量会逐日增加。例如，他们会在第 1 天小便一次，在第 3 天小便三次，在第 5 天小便五次。5 天后，他们每天至少会尿湿 6 块尿布。
- 在生命的最初 4 到 6 周内，婴儿每天会排便 3 到 10 次。
- 在最初的几周内，母乳喂养的宝宝一天吃 8 次或更多，而配方奶喂养的宝宝一天吃 6 次或更多。
- 不要期望您的宝宝按固定的时间表进食。事实上，喂养时间往往因婴儿而异，甚至每天都在变化，特别是在最初的几周内。这就是为什么识别宝宝饥饿或饱腹的迹象很重要。

母乳喂养资源，为母亲及其家人提供支持、指导和信息：

- La Leche League Canada: lllc.ca 或 514-842-4781
- The Nourri-Source Federation: nourri-source.org/en 或 1-866-948-5160

如果您不确定您的宝宝是否吃得足够，请致电您的 CLSC、助产士或医生。



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.