



क्या बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है?

आपके नवजात के पहले कुछ हफ्तों के दौरान उसे दूध पीने, मल-मूत्र करने का हिसाब रखना एक अच्छा विचार है। इसके लिए नीचे एक आसान चार्ट दिया जा रहा है जिसे नर्स की आपके घर की विजिट के दौरान फॉलो-अप में भी उपयोग किया जा सकता है।

naître
ET grandir

निगरानी (ट्रैकिंग) चार्ट

सोमवार	दूध-पीना	मल	मूत्र
सुबह			
दोपहर बाद			
शाम/ रात			
मंगलवार	दूध-पीना	मल	मूत्र
सुबह			
दोपहर बाद			
शाम/ रात			
बुधवार	दूध-पीना	मल	मूत्र
सुबह			
दोपहर बाद			
शाम/ रात			
गुरुवार	दूध-पीना	मल	मूत्र
सुबह			
दोपहर बाद			
शाम/ रात			
शुक्रवार	दूध-पीना	मल	मूत्र
सुबह			
दोपहर बाद			
शाम/ रात			
शनिवार	दूध-पीना	मल	मूत्र
सुबह			
दोपहर बाद			
शाम/ रात			
रविवार	दूध-पीना	मल	मूत्र
सुबह			
दोपहर बाद			
शाम/ रात			

कुछ मार्गदर्शन

पहले सप्ताह के दौरान, एक नवजात शिशु प्रत्येक दिन थोड़ी अधिक पेशाब करेगा। उदाहरण के लिए, पहले दिन, वह एक बार, तीसरे दिन 3 बार, पांचवे दिन 5 बार पेशाब करेगा। 5 दिनों के बाद, वह एक दिन में कम से कम 6 डायपर गीले कर देगा।

पहले 4 से 6 सप्ताह के दौरान, एक बच्चे को प्रति दिन 3 से 10 मल त्याग होगा।

पहले कुछ हफ्तों के दौरान, एक स्तनपान करने वाला बच्चा दिन में 8 बार या उससे अधिक बार दूध पीता है और व्यावसायिक फार्मूला पीने वाला बच्चा, 6 बार या उससे अधिक बार पीता है। किसी बच्चे से एक निर्धारित समय पर पीने की उम्मीद नहीं की जानी चाहिए। बच्चे को दूध पिलाने का समय अलग-अलग होता है और यहां तक कि दैनिक रूप से भी, खासकर पहले कुछ हफ्तों के दौरान। इसलिए, बच्चे की भूख के संकेतों के साथ-साथ उन संकेतों को जानना आवश्यक है जो यह संकेत देते हैं कि वह अब भूखा नहीं है।

स्तनपान संसाधन जो माताओं और उनके परिवारों को सहायता, कोचिंग और जानकारी प्रदान करते हैं।

La Ligue La Leche: allaitement.ca या 1 866-ALLAITER

The Nourri-Source Federation: nourri-source.org या 1 866 948-5160

यदि आप यदि आप सुनिश्चित न हों कि क्या आपका शिशु पर्याप्त मात्रा में पी रहा है, तो अपने CLSC, मिडवाइफ, या डॉक्टर से संपर्क करें।



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.