



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ, ਟੱਟੀ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਗਰਿੱਡ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

naître
ET grandir

ਟਰੈਕਿੰਗ ਟੇਬਲ

ਸੇਮਵਾਰ	ਪੀਣਾ				ਟੱਟੀ				ਪਿਸ਼ਾਬ			
ਸਵੇਰ												
ਦੁਪਹਿਰ												
ਸ਼ਾਮ/ਰਾਤ												
ਮੰਗਲਵਾਰ	ਪੀਣਾ				ਟੱਟੀ				ਪਿਸ਼ਾਬ			
ਸਵੇਰ												
ਦੁਪਹਿਰ												
ਸ਼ਾਮ/ਰਾਤ												
ਬੁੱਧਵਾਰ	ਪੀਣਾ				ਟੱਟੀ				ਪਿਸ਼ਾਬ			
ਸਵੇਰ												
ਦੁਪਹਿਰ												
ਸ਼ਾਮ/ਰਾਤ												
ਵੀਰਵਾਰ	ਪੀਣਾ				ਟੱਟੀ				ਪਿਸ਼ਾਬ			
ਸਵੇਰ												
ਦੁਪਹਿਰ												
ਸ਼ਾਮ/ਰਾਤ												
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	ਪੀਣਾ				ਟੱਟੀ				ਪਿਸ਼ਾਬ			
ਸਵੇਰ												
ਦੁਪਹਿਰ												
ਸ਼ਾਮ/ਰਾਤ												
ਸ਼ਨੀਵਾਰ	ਪੀਣਾ				ਟੱਟੀ				ਪਿਸ਼ਾਬ			
ਸਵੇਰ												
ਦੁਪਹਿਰ												
ਸ਼ਾਮ/ਰਾਤ												
ਐਤਵਾਰ	ਪੀਣਾ				ਟੱਟੀ				ਪਿਸ਼ਾਬ			
ਸਵੇਰ												
ਦੁਪਹਿਰ												
ਸ਼ਾਮ/ਰਾਤ												

ਕੁਝ ਹਵਾਲੇ

ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਕ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਗਭਗ ਕੁਝ ਵਧ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਉਹ 1 ਵਾਰ, ਤੀਜੇ ਦਿਨ 3 ਵਾਰ, ਅਤੇ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ 5 ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੇਗਾ।

5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰੇਗਾ।

- ਪਹਿਲੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 10 ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰੇਗਾ।

- ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਜੋ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, 6 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਾਂ ਸੂਚੀ 'ਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਦਿਨ-ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਭੁੱਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੁੱਧਾਉਣ ਦੇ ਸਰੋਤ।

- La Leche League Canada : allaitement.ca ਜਾਂ 1 866-ALLAITER.

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

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ CLSC, ਦਾਈ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।



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.