

کیا بچہ کافی دودھ پی رہا ہے؟

آپ کے نوزائیدہ بچے کی زندگی کے پہلے ہفتوں کے دوران، یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ ایک دن میں خوراک، پاخانہ اور پیشاب کی تعداد کو نوٹ کریں۔ یہاں ایک آسانی سے بھرنے والا چارٹ ہے جو آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد نرس کے ساتھ آپ کے فالو اپ کے دوران بھی کام آئے گا۔

naître
ET grandir

ٹریکنگ ٹیبل

سوموار	پینا	پاخانہ	پیشاب
صبح			
دوپہر			
شام یا رات			
منگل	پینا	پاخانہ	پیشاب
صبح			
دوپہر			
شام یا رات			
بدھ	پینا	پاخانہ	پیشاب
صبح			
دوپہر			
شام یا رات			
جمعرات	پینا	پاخانہ	پیشاب
صبح			
دوپہر			
شام یا رات			
جمعہ	پینا	پاخانہ	پیشاب
صبح			
دوپہر			
شام یا رات			
سنیچر	پینا	پاخانہ	پیشاب
صبح			
دوپہر			
شام یا رات			
اتوار	پینا	پاخانہ	پیشاب
صبح			
دوپہر			
شام یا رات			

کچھ ہدایات

- پہلے ہفتے کے دوران، ایک نوزائیدہ بچہ ہر روز زیادہ پیشاب کرے گا۔ مثال کے طور پر، پہلے دن، وہ ایک بار پیشاب کرے گا، تیسرے دن تین بار اور پانچویں دن پانچ بار پیشاب کرے گا۔ 5 دن کے بعد، وہ دن میں کم از کم 6 ڈائپر گیلا کرے گا۔
- پہلے 4 سے 6 ہفتوں کے دوران، ایک بچہ ایک دن میں 3 سے 10 پاخانہ کرے گا۔
- پہلے ہفتوں کے دوران، دودھ پینے والا بچہ ایک دن میں 8 بار یا اس سے زیادہ پیتا ہے اور فارمولہ پینے والا بچہ 6 بار یا اس سے زیادہ پیتا ہے۔
- اپنے بچے سے ایک مقررہ شیڈول پر پینے کی توقع نہیں کی جانی چاہئے۔ دودھ پلانے کے اوقات بچے سے بچے اور یہاں تک کہ دن بہ دن مختلف ہوتے ہیں، خاص طور پر پہلے چند ہفتوں کے دوران۔ اس لیے ضروری اس لیے ان علامات کو پہچاننا ضروری ہے کہ آپ کا بچہ بھوکا ہے یا بھوکا نہیں ہے
- دودھ پلانے کے وسائل جو ماؤں اور ان کے خاندانوں کو مدد، رہنمائی اور معلومات فراہم کرتے ہیں۔
- The La Leche League: allaitement.ca or 1 866-ALLAITER.
- The Nourri-Source Quebec Federation: nourri-source.org or 1 866 948-5160.
- اگر آپ سوچ رہے ہیں کہ کیا آپ کا بچہ کافی دودھ پی رہا ہے، تو اپنی
- مڈوائف کو کال کرنے یا اپنی CLSC، یا ڈاکٹر کے پاس جانے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔



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.