












الدليل الإرشادي للأمهات المرضعات

3 أسابيع	أسبوعان	أسبوع						عمر مولودك
		اليوم السابع	اليوم السادس	اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	
 <p>على الأقل 8 رضعات يوميًا. يمصّ مولودك بقوة ويبطئه وبتبات، ويبلغ لعبه في أغلب الأحيان</p>								<p>كم مرة عليك إرضاع مولودك طبيعيًا؟ في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة</p>
 حجم البيضة		 حجم ثمرة المشمش		 حجم الجوزة		 حجم ثمرة الكرز		<p>حجم معدة مولودك</p>
 على الأقل 6 حفاضات شديدة البلل بالبول الصافي أو ذي اللون الأصفر الباهت				 على الأقل 4 حفاضات مبللة		 على الأقل 3 حفاضات مبللة		<p>الحفاضات المبللة: كم عددها وكم هي مبللة في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة</p>
 على الأقل 3 حفاضات براز كبير الحجم لين متبذّر أصفر اللون				 على الأقل 3 حفاضات باللون البني أو الأخضر أو الأصفر		 على الأقل 1-2 حفاض باللون الأسود أو الأخضر الداكن		<p>الحفاضات المتسخة: عددها ولون البراز في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة</p>
<p>بداً من اليوم الرابع، يكتسب معظم المواليد وزناً بانتظام</p>				<p>يفقد معظم المواليد بعضاً من وزنهم في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة</p>				<p>وزن مولودك</p>
<p>ينبغي أن يكون لمولودك صراخ قوي وأن يتحرك بنشاط ويستيقظ بسهولة. يكون تديبناك ألين وأقل امتلاء بعد الرضاعة الطبيعية</p>								<p>إشارات أخرى</p>