

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡੈਂਸ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

## ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	1 ਹਫ਼ਤਾ							2 ਹਫ਼ਤੇ	3 ਹਫ਼ਤੇ
	1 ਦਿਨ	2 ਦਿਨ	3 ਦਿਨ	4 ਦਿਨ	5 ਦਿਨ	6 ਦਿਨ	7 ਦਿਨ		
<b>ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?</b> ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਐਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ	<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 8 ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਨਿਰੰਤਰ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ।</p>								
<b>ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਆਕਾਰ</b>	<p>ਚੈਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ</p>		<p>ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ</p>		<p>ਖੁਰਮਾਣੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ</p>		<p>ਅੰਡੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ</p>		
<b>ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ:</b> <b>ਕਿੰਨੇ, ਕਿੰਨੇ ਗਿੱਲੇ</b> ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਐਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ	<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 1 ਗਿੱਲੇ</p>	<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 2 ਗਿੱਲੇ</p>	<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 3 ਗਿੱਲੇ</p>	<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 4 ਗਿੱਲੇ</p>	<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 6                      ਭਾਰੀ ਗਿੱਲੇ ਫਿੱਕੇ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ</p>				
<b>ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ:</b> <b>ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ</b> ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਐਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ	<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 1 ਤੋਂ 2 ਦਾ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ</p>		<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 3 ਭੂਰੇ, ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ</p>		<p>ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 3 ਵੱਡੇ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੀਜਪੂਰਨ ਪੀਲਾ</p>				
<b>ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ</b>	ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰ ਗੁਆਂਦੇ ਹਨ।				4ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਭਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।				
<b>ਹੋਰ ਚਿੰਨ੍ਹ</b>	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਤਿੱਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।								