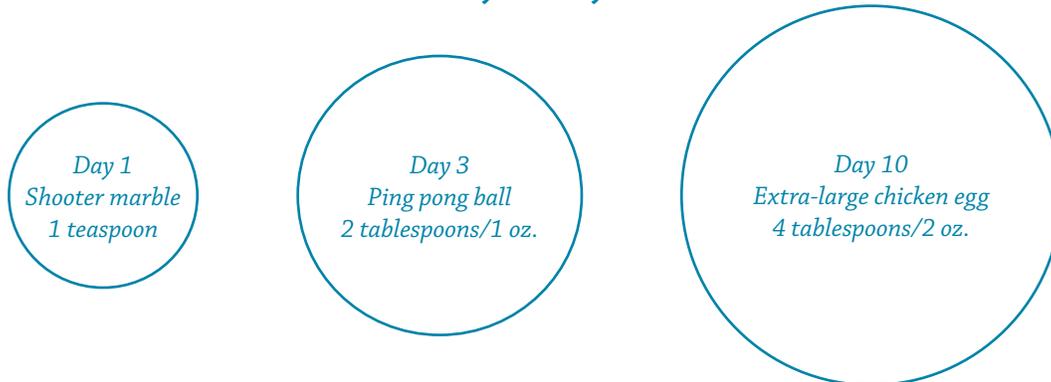


My Baby is Hungry All the Time

What is a normal amount for my baby to eat during the first few weeks?

- When your baby is born, his tummy is very small. Breast milk is good for your baby and is easily absorbed by his body.

Baby's Tummy Size



- Your baby will need to eat often at first, but by two weeks old he will be able to take more milk at one time. **Breastfed babies might nurse every 1 ½ to 2 hours.**
- As your baby grows, the length of time your baby nurses could change. After a long feeding, your baby might sleep 3-4 hours. After a short feeding, your baby might want to eat sooner.
- It's important to exclusively breastfeed during the first few weeks so you will have a good milk supply. Your supply of milk depends on how often your baby nurses at the breast. The more he nurses, the more milk you will make.

Why babies are “needy” but never “greedy”

- Your baby likes to stay close to you. Being close helps him adjust to life in the big world.
- Your baby will only be a baby for a short time. Holding and nursing is a good thing to do for both of you.
- Some babies get fussy in the evening and want to nurse more. This is called “cluster nursing.” Be prepared to nurse your baby often during this time. The good news is that your baby might “store up” so he'll sleep longer during the night.

Do I not have enough milk, or is this a growth spurt?

- Often, moms feel anxious that their babies are feeding more and are fussy because they have a low milk supply. Most likely, your baby is going through a growth spurt.
- During a growth spurt, a baby will suddenly begin to feed more, nurse for longer periods of time and be fussy.
- A growth spurt is a way for your baby to increase the amount of milk you make. He will nurse more often to meet his needs and you will make more milk to help him grow.
- Most growth spurts occur at 10-14 days, 3 weeks, 6-8 weeks, then again at 3, 6 and 9 months.
- Growth spurts can be frustrating, but keep in mind **they are temporary** and often stop as quickly as they began. Follow your baby's cues and nurse more often. It will only be for a short time.

For more information or answers to any of your questions about breastfeeding, call your local WIC peer counselor, breastfeeding coordinator or lactation consultant.

Name _____

Phone _____

Mi bebé siempre tiene hambre

naturalNutrition
breastfeed for the best start

¿Cuál es la cantidad normal que mi bebé debería comer durante las primeras semanas?

- Cuando su bebé nace, su estómago es muy pequeño. La leche materna es buena para su bebé y es absorbida con mucha facilidad por su cuerpo.

Tamaño del estómago del bebé



- Al principio, su bebé necesitará comer frecuentemente, pero cuando tenga dos semanas de edad el bebé podrá tomar más leche de una sola vez. **Los bebés que son amamantados posiblemente se alimenten cada 1 ½ a 2 horas.**
- A medida que su bebé crece, el tiempo durante el que su bebé se amamanta podría cambiar. Después de una toma larga, su bebé podría dormir de 3 a 4 horas. Después de una toma corta, su bebé podría querer comer más pronto.
- Es importante amamantar exclusivamente durante las primeras semanas para que usted tenga una buena cantidad de leche. Esto depende de la frecuencia con que amamante a su bebé. Mientras más veces amamante al bebé, más leche materna producirá.

¿Por qué los bebés están “necesitados” pero nunca “glotones”?

- A su bebé le gusta estar cerca de usted. Eso le ayuda a adaptarse a la vida en el gran mundo.
- Su bebé será bebé durante un tiempo corto. Cargarlo y amamantarlo es bueno para usted y para su bebé.
- Algunos bebés se ponen molestos en la tarde y quieren amamantarse más. Esto se llama “lactancia a demanda”. Esté preparada para amamantar a su bebé frecuentemente durante este tiempo. Lo bueno es que su bebé posiblemente “almacene” así que dormirá más tiempo durante la noche.

¿No tengo leche suficiente, o es un “período de crecimiento repentino”?

- Frecuentemente, las mamás están nerviosas porque sus bebés están alimentándose más y están molestos porque ellas no tienen leche suficiente. Lo más probable es que su bebé está pasando por un período de crecimiento repentino.
- Durante un período de crecimiento repentino, de pronto un bebé comenzará a alimentarse más, durante períodos más largos de tiempo y estará molesto.
- Un crecimiento repentino es una forma para que su bebé aumente la cantidad de leche que usted produce. El bebé se alimentará con mayor frecuencia para satisfacer sus necesidades y usted producirá más leche para ayudarlo a crecer.
- La mayoría de los crecimientos repentinos ocurren entre los 10 y 14 días, a las 3 semanas, a entre las semanas 6 y 8 y de nuevo a los 3, 6 y 9 meses.
- Los crecimientos repentinos pueden ser frustrantes, pero recuerde que son temporales y frecuentemente se terminan tan rápidamente como comenzaron. Déjese guiar por su bebé y aliméntelo más frecuentemente. Esto será solo por un tiempo corto.

Para más información o respuestas a cualquiera de sus preguntas acerca de la lactancia, llame a su consejera local de WIC, a la coordinadora de lactancia o a la especialista en lactancia.

Nombre _____

Teléfono _____