Is your baby getting enough milk?

natural Nutrition
breastfeed for the best start

Every mother wonders how to tell if her baby is getting enough milk. You and your body gave your baby what it needed to grow in your tummy. Now you and your body can give him what he needs to grow healthy and strong his first year of life when you breastfeed. ***Remember, the more you nurse, the more milk you will make.*** There are many ways to tell if your baby is getting enough milk.

Your baby is getting enough milk when:

- Your baby nurses about every two to three hours or eight to 12 times in 24 hours.
- Your breast feels softer after a feeding.
- You notice leaking from your breast or tingling of your breast when your baby nurses.
- You can hear or see your baby swallowing after several sucks.
- After a feeding you see milk in your baby's mouth.
- Your baby is able to gain back to his birth weight by 10 days old and is able to gain 4-7 ounces each week for the first few months.
- Your baby has six to eight wet diapers and four or more dirty diapers in a day by the time he is four days old.

The chart below shows the number of diapers your baby should use in the first week. It is okay if your baby uses more diapers than shown but if your baby has less, call your doctor.

Baby's Age	Wet Diapers	Dirty Diapers
1 Day Old		
2 Days Old		
3 Days Old		
4 Days Old		
5 Days Old		
6 Days Old		
7 Days Old		

Wet

Black, thick and sticky

Greenish to yellow and less thick

Mustard or yellow, seedy and watery

If you have questions, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator, lactation consultant or doctor.

Name _____

Phone _____

ML-009105 2/16

www.scdhec.gov/breastfeeding

DHEC
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

¿Recibe su bebé suficiente leche materna?

naturalNutrition
breastfeed for the best start

Cada madre se pregunta si su bebé recibe suficiente leche materna. Usted y su cuerpo le dieron a su bebé lo que necesitaba para crecer dentro de su pancita. Ahora al amamantarlo, usted y su cuerpo le pueden dar lo necesario para que crezca sano y fuerte durante su primer año de vida. ***Recuerde que cuanto más amamanta, más leche va a producir su cuerpo.*** Hay muchas formas de saber si su bebé recibe suficiente leche materna.

Su bebé recibe suficiente leche materna cuando:

- Su bebé se amamanta cada 2 o 3 horas o de 8 a 12 veces cada 24 horas.
- El pecho se ablanda después de amamantar.
- Ve que le gotea leche de los senos o tiene una sensación de hormigueo en los senos cuando amamanta al bebé.
- Después de unas chupadas, usted puede oír o ver al bebé tragar.
- Después de una toma, se puede ver leche en la boca del bebé.
- A los 10 días de nacido su bebé ha recuperado el peso que tenía al nacer y durante los primeros meses de vida aumenta de 4 a 7 onzas a la semana.
- A los 4 días de nacido su bebé moja de 6 a 8 pañales al día y ensucia el pañal 4 o más veces al día.

La tabla que se encuentra a continuación muestra el número de pañales que su bebé debería mojar y ensuciar durante la primera semana de vida. Está bien si su bebé moja o ensucia más pañales de los que se muestran aquí, pero llame a su doctora si ensucia o moja menos.

Edad del bebé	Pañales mojados	Pañales sucios
1 día de nacido	1	1
2 días de nacido	2	2
3 días de nacido	3	2
4 días de nacido	4	2
5 días de nacido	5	3
6 días de nacido	6	4
7 días de nacido	7	4

Mojado

Negro, espeso y pegajoso

Entre verdoso y amarilloy menos espeso

De color mostaza o amarillo, textura granulosa y acuosa

Si tiene preguntas, llame a su consejera de WIC, a su coordinadora de lactancia o su consultora en lactancia, o a la doctora.

Nombre _____ Teléfono _____