

## Breastfeeding Tip

# How will you know when I'm hungry and full?

### I might be hungry when I:

- open and close my mouth
- suck on my hands and fingers
- turn my head from side-to-side or bob my head up and down, looking for the breast
- move my arms and legs
- cry or fuss

### I might be full when I:

- slow down or stop sucking
- turn away from the breast
- relax body and open fists
- fall asleep

We might be breastfeeding every 1 to 3 hours in the first couple of months – **this is normal!**



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

## Consejo de lactancia

# ¿Cómo sabrás cuándo tengo hambre y cuándo estoy satisfecho?

### Puede que tenga hambre si:

- abro y cierro la boca
- me chupo las manos y los dedos
- girar mi cabeza de lado a lado o mover mi cabeza de arriba abajo, buscando el pecho
- muevo brazos y piernas
- lloro o estoy molesto

### Puede que esté satisfecho si:

- tomo el pecho más lentamente o si dejo de hacerlo
- girar aleja del pecho
- relaja mi cuerpo y abre los puños
- me quedo dormido

En los primeros meses podemos estar amamantando cada 1 a 3 horas, **¡esto es normal!**



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.