

ways to know your baby is getting enough milk:

- Your baby breastfeeds often, **8 to 12 times or more** every 24 hours.
- You can **see and hear your baby swallowing milk** while breastfeeding.
- Your baby seems **relaxed** after breastfeeding.
- After the first week, your baby **has at least 6 wet diapers and 3 or more dirty diapers** each day.
- **Your baby is back to birth weight by 10 to 14 days** of age. Most babies lose a little weight after birth, but start to gain after the first 4 to 5 days.

**If you do not see these signs or have concerns, call your lactation consultant or baby's health care provider.*



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



hay maneras para saber si su bebé está recibiendo suficiente leche:

- Su bebé se amamanta con frecuencia, **de 8 a 12 veces o más** cada 24 horas.
- Usted puede **ver y escuchar a su bebé tragando leche** mientras se amamanta.
- Su bebé se ve **relajado** después de que se amamanta.
- Después de la primera semana, su bebé **tiene al menos 6 pañales húmedos y 3 o más pañales sucios** cada día.
- **A los 10 o 14 días** de edad, **su bebé regresa al peso que tuvo al nacer**. La mayoría de los bebés pierden un poco de peso después de nacer, pero comienzan a aumentar de peso después de los primeros 4 a 5 días.

**Si no ve estos signos o tiene inquietudes, llame a su consultor de lactancia o al proveedor de atención médica del bebé.*



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

