














# Guidelines for Nursing Mothers

## Guía para Madres que Amamantan



Your Baby's Age <i>La Edad de su Bebé</i>	1 Day <i>1 Día</i>	2 Days <i>2 Días</i>	3 Days <i>3 Días</i>	4 Days <i>4 Días</i>	5 Days <i>5 Días</i>	6 Days <i>6 Días</i>	7 Days <i>7 Días</i>	2 Weeks <i>2 Semanas</i>	3 Weeks <i>3 Semanas</i>
How often should you feed? <i>¿Con qué frecuencia debe amamantar?</i>	<p>Feed on cue at least 8-12 times per day. Focus on the baby, not the clock. Watch for strong, steady sucking and swallows.  <b>Massage breasts while feeding.</b></p> <p><i>Alimente a su bebé cuando él o ella tenga apetito, por lo menos 8 a 12 veces por día. Concéntrese en el bebé, no el reloj. Asegúrese que succione con fuerza y constancia y que esté tragando. Masajéese los senos mientras que este amamantando.</i></p>								
Your baby's tummy size <i>Tamaño de la barriguita de su bebé</i>	Cherry 		Walnut 		Lime 		Egg 		
How many wet diapers? <i>¿Cuántos pañales mojados?</i>								5-6 per day <i>5-6 por día</i>	
How many soiled diapers? <i>¿Cuántos pañales sucios?</i>	 At least one per day <i>De menos uno por día</i>				 Multiple loose bowel movements that are yellow or greenish in color <i>Múltiples deposiciones sueltas que son de color amarillo o verdoso</i>				
Your baby's weight <i>El peso de su bebé</i>	Lose weight (average 7% of birthweight) in first 3 days <i>Baja de peso (promedio 7% del peso al nacer) en los 3 primeros días</i>				Gain 1/2-1 ounce per day <i>Sube 1/2-1 oz por día</i>			Be back to birthweight, and continuing to gain <i>Vuelve a su peso al nacer y continúa subiendo</i>	
More good signs <i>Más buenas señales</i>	Your baby should have a strong cry, move actively and wake easily. Both of you should be comfortable while feeding. <i>Su bebé debe tener un llanto fuerte, moverse activamente y despertarse fácilmente. Ambos deben sentirse cómodos durante la alimentación.</i>								

For more help, please call UVA Breastfeeding Medicine at 434.924.0000 or leave a voicemail at 434.982.3316

Para obtener más ayuda, por favor llame al 434.924.0000 y pida por el Departamento de Lactancia Medicina de UVA o deje un mensaje en el 434.982.3316

