

BREASTFEEDING THAT LASTS A LIFETIME

A GIFT

YOUR BABY'S TUMMY SIZE:

- Newborn babies have small stomachs and need to breastfeed often, about 10 or more times in 24 hours.
- Your first milk (colostrum) is thick and yellowish, even a small amount has everything your baby needs.



Day One

size of a cherry

5 to 7 ml

1 to 1.5 tsp



Day Three

size of a walnut

22 to 27 ml

.75 to 1 oz



One Week

size of an apricot

45 to 60 ml

1.5 to 2 oz



Two Weeks

size of a large egg

80 to 150 ml

2.5 to 5 oz

WHEN SHOULD I CALL MY DOCTOR?

If your baby:

- has a dry mouth
- has red-colored urine
- has yellow skin (jaundice)
- does not have enough wet or dirty diapers (see chart)
- will not wake up to eat at least 8 times in 24 hours

If you:

- have cracked or bleeding nipples
- have full and painful breast (engorgement)



Contra Costa Advice Nurse
1.877.661.6230
Available 24 hours

WIC Breastfeeding Support
1.800.414.4WIC
cchealth.org/wic

AM I MAKING ENOUGH MILK?

- You can tell your baby is getting enough milk by her weight gain and the number of diapers she uses.
- Baby may lose some weight but should be back to birth weight by 10-14 days.

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		

LACTANCIA QUE DURA TODA LA VIDA

UN REGALO

EL TAMAÑO DEL ESTOMAGO DE SU BEBÉ:

- Los bebés recién nacidos tienen estómagos pequeños y necesitan amamantarse con frecuencia, unas 10 veces o más en 24 horas.
- Su primera leche (calostro) es gruesa y amarillenta, incluso una pequeña cantidad tiene todo lo que su bebé necesita.



Día uno

tamaño de una cereza
De 5 a 7 ml
De 1 a 1.5 cucharadita



Día tres

tamaño de una nuez
De 22 a 27 ml
De 0.75 a 1 onza



Una semana

tamaño de un chabacano
De 45 a 60 ml
De 1.5 a 2 onzas



Dos semanas

tamaño de un huevo grande
De 80 a 150 ml
De 2.5 a 5 onzas

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR A MI MÉDICO?

Si su bebé presenta los siguientes síntomas:

- Tiene la boca seca.
- La orina es de color rojo.
- Tiene la piel amarilla (ictericia).
- No tiene suficientes pañales mojados o sucios (consulte la grafica)
- No se despierta para comer por lo menos 8 veces en 24 horas.

Si usted presenta los siguientes síntomas:

- Tiene pezones agrietados o sangrados.
- Tiene el pecho lleno y le causa dolor (congestión mamaria).

Enfermera de consejos de
Contra Costa

1•877•661•6230

Disponible las 24 horas

Apoyo para la lactancia
materna de WIC

1•800•414•4WIC

chealth.org/wic

¿ESTOY PRODUCIENDO SUFICIENTE LECHE?

- Se puede decir que su bebé toma suficiente leche por su aumento de peso y la cantidad de pañales que usa.
- El bebé puede perder algo de peso, pero debe regresar a su peso de nacimiento entre los 10 y los 14 días.

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

Se necesita práctica



تغذیه با شیر مادر یک هدیه از طرف مادر است که تاثیر مثبت آن تمام عمر برای فرزندش باقی میماند

اندازه شکم کودکان:

- کودکان تازه متولد شده معده های کوچکی دارند و باید دفعات بیشتری در حدود ۱۰ بار یا بیشتر در ۲۴ ساعت به او شیر خودتان را بدهید.
- اولین شیر مادر که به آن "آغوز" میگویند شیری غلیظ و زرد رنگ است و به مقدار کم میآید ولی حتی همان مقدار کم آن، کل نیاز کودکان را برطرف میکند.



دو هفته

اندازه یک تخم مرغ بزرگ
۱۵۰ تا ۸۰ میلی لیتر
۵ تا ۲.۵ انس



یک هفته

اندازه یک زرد آلو
۶۰ تا ۴۵ میلی لیتر
۲ تا ۱.۵ انس



روز سوم

اندازه گردو
۲۷ تا ۲۲ میلی لیتر
۱ تا ۰.۷۵ انس



روز اول

اندازه یک گیلان
۷ تا ۵ میلی لیتر
۱.۱ تا ۰.۷ قاشق چایخوری

چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرم؟
اگر کودکان:

- دهانش خشک است.
- رنگ ادرارش قرمز است.
- پوست زرد (زردی) دارد.
- پوشک‌هایش به اندازه کافی خیس یا کثیف نمی‌شوند.
- (به نمودار مراجعه نمایید).
- حداقل ۸ بار در ۲۴ ساعت برای شیر خوردن بیدار نمی‌شود.

اگر:

- سر سینه‌هایتان ترک خورده است یا خونریزی دارد.
- سینه‌هایتان پر، به سفتی یک سنگ (متورم) و یا دردناک است.

- شما میتوانید با زیاد شدن وزن کودک و تعداد پوشک هایی که استفاده می‌کند، بگویید که شیر کافی دارید یا خیر.
- ممکن است کودک بعد از زایمان مقداری وزن از دست بدهد، اما باید بعد از ۱۰-۱۴ روز به وزن زمان تولد خود برسد.

سن کودک پوشک خیس پوشک کثیف

روزه	پوشک خیس	پوشک کثیف
روزه ۱	۱	۱
روزه ۲	۲	۲
روزه ۳	۳	۳
روزه ۴	۴	۴
روزه ۵	۵	۵
روزه ۶	۶	۶
روزه ۷	۷	۷

