

How Much & How Often to Breastfeed



Every Baby is Different - Feed on Cue



0-1 Month

- 8-12 times per 24 hrs or every 1-3 hours
- Frequent feeding helps increase milk supply and gives baby practice sucking & swallowing
- Cluster feeding is normal



1-3 Months

- 8-10 times per 24 hours or every 2-4 hours
- As baby becomes more efficient, the time between feedings will start to get longer.
- Some babies may start sleeping longer stretches.



3-6 Months

- 6-8 feedings per 24 hours
- Growth spurts may increase demand
- Continue to feed on demand



6-12 Months

- 4-6 feedings per 24 hours depending on how many solid meals are being eaten.
- Start introducing solid foods at 6 months.
- Breastmilk remains the main source of nutrition up to 12 months.

Helpful Tips



≡ Hunger Cues ≡

- Bringing Hands to Mouth
- Head Turning Toward Breast (Rooting)
- Becoming More Awake or Alert
- Sucking on Hands or Lip Smacking
- Opening and Closing Mouth

Crying is a Late Sign of Hunger



How Do I Know My Baby is Getting Enough? ≡

- At Least 6 Wet Diapers After Day 5
- Regular Poopy Diapers (Varies by Age)
- Steady Weight Gain
(Back to Birth Weight by 2 Weeks Old)
- Baby Seems Content After Feeding



Cuánto y con qué Frecuencia?

Amamantar



**GROWING
TOGETHER**
FROM
BUMP TO BABY

Cada bebé es diferente: aliméntalo cuando lo necesites.



0-1 mes

- De 8 a 12 veces en 24 horas o cada 1 a 3 horas.
- La alimentación frecuente ayuda a aumentar la producción de leche y permite que el bebé practique la succión y la deglución.
- La alimentación en racimo es normal.



1-3 meses

- De 8 a 10 veces en 24 horas o cada 2 a 4 horas.
- A medida que el bebé se vuelve más eficiente, el tiempo entre las tomas comenzará a alargarse.
- Algunos bebés pueden empezar a dormir periodos más largos.



3-6 meses

- De 6 a 8 tomas cada 24 horas.
- Los periodos de crecimiento acelerado pueden aumentar la demanda.
- Continuar alimentándolo a demanda



6-12 meses

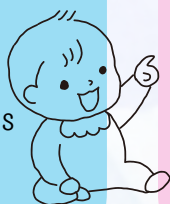
- De 4 a 6 tomas cada 24 horas, dependiendo de la cantidad de comidas sólidas que ingiera.
- Comience a introducir alimentos sólidos a los 6 meses.
- La leche materna sigue siendo la principal fuente de nutrición hasta los 12 meses.

Consejos útiles



Señales de Hambre

- Llevarse las manos a la boca
- Giro de la cabeza hacia el pecho (en busca de alimento)
- Estar más despierto o alerta
- Chuparse las manos o chasquear los labios
- Abrir y cerrar la boca



Llorar es un síntoma tardío de hambre

¿Cómo sé si mi bebé está recibiendo suficiente alimento?

- Al menos 6 pañales mojados después del día 5
 - Pañales con caca normal (varía según la edad)
 - Aumento de peso constante
- (Recupera su peso al nacer a las 2 semanas de edad)
- El bebé parece contento después de comer.

