



# ¿Cómo sé si mi bebé está comiendo lo suficiente?

El aumento de peso es la mejor manera de saber que su bebé está comiendo lo suficiente. También es útil llevar una cuenta de cuántos pañales mojados y sucios tiene el bebé.

Quizá algunos de los pañales mojados del bebé tengan color amarillo claro, rosado o rojo y otros tengan heces de color negro, café o verdoso durante los primeros 2 a 3 días.

## Uso promedio de pañales durante las primeras 4 semanas

Día	Pañales mojados	Color de la orina	Pañales sucios	Color de las heces
1	El número varía	Amarillo/rosado/rojo	El número varía	Negro
2	El número varía	Amarillo/rosado/rojo	El número varía	Negruzco/verde
3	3 o más	Amarillo/rosado/rojo	3 o más	Verdoso/amarillo
4	4 o más	Transparente/Amarillo claro	3 o más	Verdoso/amarillo, granuloso
5 a 28	6 o más	Transparente/Amarillo claro	3 o más	Amarillo, granuloso

Las heces del bebé pueden parecer acuosas y granulosas y en otras ocasiones se parecen más a queso cottage. Para el día 6, muchos de los bebés que se alimentan con pecho ensuciarán casi todos los pañales. Al menos 3 o 4 de esos pañales deberían tener una cantidad grande de heces, del tamaño aproximado de una pelota de golf, pero blandas y extendidas. Después de 4 a 6 semanas, el bebé quizá solo haga popó unas veces a la semana.



Día 1



Día 3-4



Día 5

Los recién nacidos a menudo bajan de peso durante los primeros días de vida. Ya para los días 10 a 14, el bebé debe recuperar el peso que tuvo al nacer. Después de recuperar el peso que tenía al nacer, debe aumentar de 4 a 8 onzas por semana. Asegúrese de ver al proveedor de atención médica del bebé dentro de 3 a 5 días del alta del hospital para verificar que el bebé está aumentando de peso. Use el Registro diario de lactancia materna de la primera semana en la página 11 de este libro para llevar una cuenta de los pañales del bebé. Cuando el bebé cumpla 4 días, complete el cuestionario ¿Cómo sé si estoy amamantando bien a mi bebé? en la página 12.

