

# La cantidad de leche

**E**l 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.

**P**reocupaciones comunes

- Bebé inquieto
- Cambios en el tamaño de los pechos
- El bebé amamanta con más frecuencia

**C**ausas para tener poca leche

- Cuando se suplementa con fórmula
- No amamantar poco después del nacimiento
- El bebé no agarra bien el pecho
- Un bebé soñoliento
- Amamantar con un horario
- Medicinas/pastillas de contracepción

**C**ómo aumentar la cantidad de leche que hace

- Amamantar más, suplementar menos
- Amamantar cuando al bebé le dé hambre, por lo general cada 1-3 horas
- Aumentar el contacto de piel a piel
- Expresar leche si se saltó una vez

El mejor tiempo para alimentar al bebé es cuando comienza a despertarse. No espere hasta que está molesto o llora. Eso hace más difícil amamantarlo.

## Primeras señales de hambre

- Se le mueven los ojos bajo los párpados
- Hace movimientos de chupar mientras duerme
- Se mueve agitadamente mientras duerme
- Se lleva las manos a la boca

Contacte con su consejero de pares de la lactancia materna, IBCLC o su dietista registrado por preocupaciones o preguntas de la cantidad de leche.



SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS & CHILDREN

*El programa WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho, 208.334.5948.  
Forma 4455 - 05/16

[www.wic.dhw.idaho.gov](http://www.wic.dhw.idaho.gov)