

# ¿Cómo sé si estoy amamantando lo suficiente a mi bebé?

El peso es una buena señal. Los bebés recién nacidos pierden peso en los primeros días. Después de 10 ó 14 días, deben recuperar lo que pesaron al nacer.

Su bebé debe ensuciar pañales cierta cantidad de veces durante el día. Este cuadro del programa Women, Infant and Children (WIC) de Estados Unidos es una buena guía para saber cuántos pañales debe ensuciar.

## Circule cuántos pañales usa su bebé:

Edad del bebé	Pañales Mojados	Pañales Sucios
1 día de vida	●	●
2 días de vida	● ●	● ●
3 días de vida	● ● ●	● ●
4 días de vida	● ● ● ●	● ● ●
5 días de vida	● ● ● ● ●	● ● ●
6 días de vida	● ● ● ● ● ●	● ● ● ●
7 días de vida	● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ●



**Días 1 a 2**  
Negro, espeso y pegajoso.



**Días 3 a 4**  
Verdoso o amarillento y menos espeso.



**Día 5**  
Amarillo oscuro o más claro y líquido.



 [eisnerhealth.org](https://eisnerhealth.org)

 @EisnerHealth

 @eisner\_health