





































La edad de tu bebé	1 semana							2 semanas	3 semanas
	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días		
¿Con qué frecuencia debes amamantar a tu bebé? Por día, en un promedio de 24 horas	       								
	Por lo menos 8 veces al día o cuando el/la bebé lo pida (entre 1 y 3 horas cada toma). Tu bebé mama la leche con fuerza, despacio, de manera constante y la traga con frecuencia.								
El tamaño de la barriguita de tu bebé	 El tamaño de una cereza		 El tamaño de una nuez		 El tamaño de un albaricoque (chabacano, damasco, albrécho)		 El tamaño de un huevo		
Pañales mojados: Cuántos, Qué tan mojados Por día, en un promedio de 24 horas	 Por lo menos 1 MOJADO	  Por lo menos 2 MOJADOS	   Por lo menos 3 MOJADOS	    Por lo menos 4 MOJADOS	      Por lo menos 6 MUY MOJADOS CON UNA URINA DE COLOR AMARILLO PÁLIDO O TRANSPARENTE				
Pañales sucios: La cantidad de pañales y el color de la popó Por día, en un promedio de 24 horas	  Por lo menos 1 ó 2 NEGRA O VERDE OSCURA		   Por lo menos 3 CAFÉ, VERDE O AMARILLA		   Por lo menos 3 grandes, blandas y llena de semillas AMARILLA				
El peso de tu bebé	En promedio, los bebés pierden un 7% del peso que tuvieron al nacer durante los primeros 3 días de vida.			A partir del 4o día, tu bebé debe subir de 20 a 35 gramos por día (de 2/3 a 1 1/3 onzas) y alcanzar el peso que tuvo al nacer entre 10 y 14 días a lo mucho.					
Otras señales	Tu bebé debe llorar fuerte, estar activo y despertarse con facilidad. Tus pechos se deben sentir más blandos y menos llenos después de que amamantas.								

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

La leche materna es el único alimento que tu bebé necesita durante los primeros seis meses - A los seis meses, empieza a darle alimentos sólidos poco a poco y sigue amamantándolo(la). Se recomienda que lo/la amamantes hasta que tenga dos años de edad o más, lo cual se considera muy normal. (Organización Mundial de la Salud, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, Sociedad Canadiense de Pediatría).

Si necesitas ayuda, habla con tu doctor, enfermera o partera profesional. Para ubicar el departamento de salud que te quede más cercano, llama a INFO line: 1-800-268-1154. Para recibir apoyo de otras madres con experiencia, llama al Servicio de Remisión (Derivación) de La Liga de la Leche Canadá (La Leche League Canada Referral Service) al 1-800-665-4324.