

II. ¿cómo saber que tu bebé está

COMIENDO LO SUFICIENTE?

- El bebé debe comer de 8 a 12 veces en 24 horas.
- El pecho materno debe sentirse blando después de amamantar.
- Las evacuaciones y la orina del bebé también son un buen indicativo:

Día	Evacuaciones	Orinas
1	1 meconio	1
2	2 meconio	2
3 y 4	3 verdosa	3
5	3 a 5 amarilla	5 a 6

Como podemos observar el número de veces que orina y evacúa se irá incrementando y la evacuación se modificará, los primeros días será meconio, es decir, de un color muy oscuro y pastoso, como chapopote. A partir del 5° día, la evacuación debe ser amarilla, con grumos blancos, muy explosiva como si fuera diarrea y puede contener algo de mucosidad. Si para el quinto día tu bebé continúa evacuando meconio es un signo de alarma, llama a tu pediatra o a un consultor de lactancia materna.

Otra forma de saber que tu bebé está comiendo lo suficiente es mediante el incremento de peso; sin embargo, es importante hacer notar que los primeros días de vida es normal que tu bebé baje de peso, alrededor de un 7%. Posteriormente deberá empezar a subir de peso entre 155 y 241 grs. a la semana. A los quince días al menos debería haber recuperado el peso con el que nació.