

Your baby will “talk” to you in many ways. You will soon learn what his looks and movements mean. For example, when your baby opens his mouth, he may be saying “I’m hungry.” Crying is also a way your baby can talk to you. Your baby may be too hot, cold, bored, excited, gassy or sleepy; his diaper may need changing; he may want to suck on something; or maybe he is sick. The “fussies” will get better over time. This also happens with bottle-fed babies, so it’s NOT your breast milk.

Be sure your baby is eating enough.

- You are nursing a total of eight to 12 times every 24 hours.
- The baby, by 4 days old, is having 4 or more stools a day, and 6-8 wet diapers a day.
- Your baby’s mouth should be on the dark part of your breast (nipple plus one inch), not just on the nipple.
- You are not pinching off the milk flow with your hand.
- Your breasts get softer during a feeding.
- You can hear the baby swallow during the feeding.

The baby seems to be getting enough to eat and is still fussy.

- Remember if you ate or drank anything new the day before. If the food sometimes bothers you, it may bother the baby. Too much milk or caffeine in your diet can bother the baby.
- Babies often go through growth spurts. Just nurse more often during this time. Growth spurts usually only last for about two days. Growth spurts usually occur around 10-14 days, 3 weeks, 6 weeks, 3 months, and 6 months.
- Changes in your routine or in the baby’s schedule can cause fussiness. Try to keep a set routine.
- Take your baby to the doctor if he shows any signs of illness.

To calm a fussy baby:

- Do not give your baby cereal or other solids without your doctor’s approval.
- Hold your baby, talk to your baby, take him outside, burp your baby or nurse him, or let him suck on a clean finger (nail side down). Sometimes babies are comforted by nursing.
- Put your baby in a safe place where he can hear a steady sound such as a dryer, or fan.
- Give your baby a bath which may calm and relax him.
- Your baby is not trying to make you unhappy. Even if you can’t figure out why your baby is crying, your baby knows you love him. Take some deep breaths, sing a song, or say something over and over, like, “It’s OK, It’s OK.” Your baby may be soothed by your voice and that will help you relax. Take a break if you need to. Call a friend to watch the baby so you can take some time out. Take care of yourself. You are important!

If you have any questions, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator, lactation consultant, or doctor.

Name _____ Phone _____

Su bebé le “hablará” a usted de muchas maneras. Usted enseguida se dará cuenta de lo que significan sus miradas y sus movimientos. Por ejemplo, cuando su bebé abre la boca, puede estar diciendo «tengo hambre.» El llanto es también una manera mediante la cual el bebé se comunica con usted. Su bebé puede tener demasiado calor o frío, puede estar aburrido, emocionado, o puede tener gases o estar con sueño; puede que haya que cambiarle el pañal; tal vez quiera chupar algo; o tal vez esté enfermo. Esta “intranquilidad” mejorará con el tiempo. Esto también sucede con bebés que se alimentan con biberón, así que el problema NO es la leche materna.

Asegúrese de que su bebé esté comiendo lo suficiente.

- Amamante un total de ocho a 12 veces cada 24 horas.
- El bebé, a los 4 días de nacido, ensucia el pañal 4 o más veces al día, y moja de 6 a 8 pañales al día.
- La boca del bebé debe estar en la parte oscura de su pecho (debe cubrir el pezón y una pulgada a su alrededor), no solamente en el pezón.
- No corte el flujo de leche con su mano.
- Los pechos se suavizan mientras amamanta al bebé.
- Puede oír al bebé tragar mientras le da el pecho.

El bebé parece estar comiendo lo suficiente y todavía sigue intranquilo.

- Trate de acordarse si comió o bebió algo nuevo el día anterior. Si a veces la comida le sienta mal a usted, también puede sentarle mal al bebé. Demasiada leche o cafeína en su dieta puede sentarle mal al bebé.
- A menudo los bebés pasan por etapas de crecimiento rápido. Lo único que debe hacer en esos momentos es amamantar al bebé con más frecuencia. Estas etapas de crecimiento rápido normalmente sólo duran unos dos días. Las etapas de crecimiento rápido ocurren alrededor de los 10 a 14 días, 3 semanas, 6 semanas, 3 meses, y 6 meses.
- Los cambios en su rutina o en el horario del bebé pueden causar intranquilidad. Trate de seguir una rutina fija.
- Lleve al bebé al doctor si muestra cualquier señal de enfermedad.

Qué hacer para calmar a un bebé intranquilo:

- No le dé al bebé cereales u otra comida sólida sin la aprobación de su doctor.
- Abraza al bebé, háblele, sáquelo al aire libre, hágalo eructar, amamántelo o déjelo que chupe un dedo limpio (la uña hacia abajo). Algunas veces los bebés sienten consuelo al ser amamantados.
- Ponga al bebé en un lugar seguro donde pueda oír un sonido constante, como la secadora o el ventilador.
- Bañe al bebé ya que el baño puede calmarlo y relajarlo.
- Su bebé no está tratando de hacerla infeliz. Aunque no pueda explicarse por qué el bebé está llorando, el sabe que usted lo ama. Respire profundamente, cántele una canción, o dígame algo repetidamente, como “está bien, está bien.” Puede que el bebé se relaje con su voz y eso la ayudará a relajarse a usted también. Tome un descanso si lo necesita. Llame a una amiga para que cuide del bebé y así usted pueda descansar por un rato. Cuídese. ¡Usted es importante!

Si tiene alguna pregunta, llame a su consejera de WIC, coordinadora de lactancia, especialista en lactancia, o a la doctora.

Nombre _____ Teléfono _____