



got enough milk? Yes, You Do!



There can be many reasons for your baby to be fussy:

- ◆ Dirty diaper?
- ◆ Wet diaper?
- ◆ Has to burp?
- ◆ Wants cuddle time?
- ◆ Hungry?
- ◆ Growth spurt?

Your baby is getting plenty of breastmilk when:

- ◆ Baby breastfeeds 8 – 12 times in a 24 hour period.
- ◆ You can hear baby swallow when feeding.
- ◆ Baby has plenty of wet and dirty diapers a day.
- ◆ Baby gains about 4 – 7 ounces per week or about 1 pound per month.

Here is a simple way to keep track of your baby's diapers.

Breastfeeding Log and Diaper Diary

*Check mark each time baby breastfeeds

**Circle W for wet diaper

***Circle D for dirty diaper

Daily Goal	Birthday	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
8 - 12 feedings							
Wet diapers	W	WW	WWW	WWWW	WWWWW	WWWWWW	WWWWWWW
Dirty diapers	D	DD	DDD	DDD	DDD	DDD	DDD

Remember: Your body will make milk when your baby needs it... just keep breastfeeding!

If you have questions or concerns, contact your WIC office or hospital.



In accordance with Federal Law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call toll free 866-632-9992 (Voice). Individuals who are hearing impaired or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at 800-877-8339; or 800-845-6136 (Spanish). USDA is an equal opportunity provider and employer.

DHS 4731 (N-12-11) Got Enough Milk – Yes You Do

Printed by the Authority of the State of Illinois. 10,000 copies P.O.#12-318





¿Tiene suficiente Leche? Sí, Usted Tiene!



Puede haber varias razones por las cuales su bebé está inquieto:

- ◆ ¿Tiene pañal sucio?
- ◆ ¿Tiene pañal mojado?
- ◆ ¿Tiene que eructar?
- ◆ ¿Quiere que le acurruquen?
- ◆ ¿Tiene hambre?
- ◆ ¿Está en etapa de crecimiento rápido?

Toma su bebé suficiente leche cuando amamanta o lacta:

- ◆ El bebé amamanta 8 – 12 veces en un periodo de 24 horas.
- ◆ Puede escucharle cuando traga la leche.
- ◆ El bebé ensucia y moja muchos pañales al día.
- ◆ El bebé aumenta de peso de 4 – 7 onzas por semana o cerca de 1 libra al mes.

Aquí tiene una manera simple para contar los pañales de su bebé.

Registro para Amamantar y Diario de Pañales

*Marque cada vez que el bebé amamanta **Circule la M para el pañal mojado ***Circule la S para el pañal sucio

Meta Diaria	Fecha de Nacimiento	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
8 - 12 veces							
Pañales Mojados	M	MM	MMM	MMMM	MMMMM	MMMMMM	MMMMMMM
Pañales Sucios	S	SS	SSS	SSS	SSS	SSS	SSSS

Recuerde: ¡Su cuerpo producirá la leche cuando su bebé la necesita... siga amamantándolo!

Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquese con la oficina de WIC o el hospital.



De acuerdo con la ley federal y reglamentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU., se prohíbe que esta institución discrimine basado en raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad. Para registrar una queja por discriminación, escriba al Director de USDA, Oficina de Adjudicación, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame gratis al 866-632-9992 (Voz). Los individuos con discapacidades de audición o del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión llamando gratis al 800-877-8339; o al 800-845-6136 (español). El USDA es un empleador y proveedor con igualdad de oportunidades.

