LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL
957 North Plum Grove Road • Schaumburg IL 60173 USA
847.519.7730 • Fax 847.969.0460 • 800-LALECHE

क्या मेरा स्तनपान करते बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है ?

क्या बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं, यह नई माताओं के लिए एक सबसे अधिक सामान्य चिंता होती है । चूंकि हमारे स्तनों पर नापने का कोई निशान नहीं होता है, अत: हम शुरुआत में यह नहीं देख पाते हैं कि हमारे शिशु को वाकई उतना दूध मिल रहा है जितना कि उन्हें जरूरत है । बहरहाल, गंदे डायपर्स, गीले डायपर्स, वजन में बढोतरी और बाहरी रुप को देखकर आप बता सकते हैं कि बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है ।

आप कितनी बार स्तनपान करवाती हैं ?

एक शिशु को बार बार स्तनपान कराने की आवश्यकता होती है । आपका दूध जल्दी से और आसानी से पच जाता है, कभी कभी 60 मिनट में भी, और दूध की कम मात्रा शिशु के छोटे पेट के लिए बिल्कुल संपूर्ण होती है । बार बार स्तनपान कराने से आपके दूध की आपूर्ति को बनाए रखने में मदद मिलती है । सरल रुप में, आपके स्तनों से जितना अधिक दूध निकलता है, आपका शरीर उतना ही अधिक दूध बनाता है । बार बार स्तनपान कराना आप दोनों के लिए अच्छा है ।

- एक नवजात शिशु को 24 घंटे की अवधि में कम से कम 10–12 बार स्तनपान करना चहिए ।
- स्तनपान करने का समय शिशु को तय करने दें: 10 से 20 मिनट प्रति स्तन या उससे अधिक ।
- इस बात को ध्यान रखें कि कुछ शिशु इकट्ठा स्तनपान करते हैं । इसका अर्थ है कि वे कुछेक घंटे अक्सर बार बार स्तनपान करते हैं और फिर कई घंटों के लिए सो जाते हैं । 24 घंटे की अवधि में स्तनपान की संख्या स्तनपान करवाने के बीच समय संतराल से अधिक महत्वपूर्ण है ।
- एक उनींदे शिशु को स्तनपान कराने के लिए हरेक 2–3 घंटे में जगाना पड सकता है, खासतौर जब उसे पीलिया है । यदि बच्चा अकर्मण्य है और उसे स्तनपान के लिए जगाना कठिन है तो अपने स्वास्थ्य चिकित्सक से बात करें ।

वजन में बढोतरी

पहले 3 से 4 दिन में आपके बच्चे का वजन जन्म के समय वजन की तुलना में सात प्रतिशत तक कम हो सकता है । एक बार जब आपका दूध उतर आता है, तो आशा करें कि आपके शिशु का वजन बढने लगेगा । उसके 10 से 14 दिन का हो जाने पर उसे अपने जन्म के समय का वजन पुन: हासिल कर लेना चहिए ।

आयु	वजन प्राप्त (प्राप्त सप्ताह)
0–3 माह	4–7 आउन्स (110–200 ग्राम)
4–6 माह	4–5 आउन्स (110–140 ग्राम)
6–12 माह	2–4 आउन्स (60–110 ग्राम)

रूप

आप निम्निलखित बातों से जान सकती है कि आपका बच्चा पर्याप्त दूध ग्रहण कर रहा है या नही ।

- शिशु की रंगत अच्छी है।
- शिशु की त्वचा मजबूत है।
- शिशु का शरीर भर रहा है और लम्बाई तथा सिर का घेरा बढ रहा है।
- शिशु सक्रिय एवं सजग है।

डा य प र

अपने बच्चे के डायपर्स की गिनती करना एक मददगार संकेत हो सकता है कि क्या उसे पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं।

बच्चे कि उम्र	मां का दुध	गिले डायपर/24 घंटे	गदें डायपर/24 घंटे
1–2 दिन	कोलोस्ट्रम (प्रतिरोधता प्रदान करता है और पिलिया से बचाव करता है)	1–2	हरी काली तारकोल जैसी रोवांदार जातविष्ठा
2–6 दिन	दूध उतर आता है; नीले रंग का ।	5–6 गीले डिस्पोजेबल डायपर्स (6–8 गीले कपडे के डायपर्स)	कम–से–कम 3 हरे रंग जैसी परिवर्तनशील मल
6 + दिन	दूध की आपूर्ति आपके शिशू की आवश्यकता अनुरूप अपनी बनावट बदलती रहती है ।	2–6 दिन जैसा	कम–से–कम 2–5 बहुत पतली मल, चमकदार पीले रंग की जो लगभग 2.5 सेंटीमीटर की होती हैं।
6 सप्ताह	दूध की आपूर्ति स्थपित हो जाती है	2–6 दिन जैसा	कुछ बच्चे कम बार मल करने लगते हैं, लेकिन मात्रा बडी हो जाती है।

© आक्टोबर 2009, ला लैशे लीग इंटरनेशनल
कविता मुखी, मनीषा गोगरी, सोनाली शीवलानी, ऍना कोईलो और ईफ्फत यास्मीन द्वारा अनुकूलीत और अनुवादित, एल एल एल आय पुस्तिका # 10155–एच आय–आय एन

इस सूचनापत्र का ला लैशे लीग इंटरनेशनल की लिखित अनुमति के बिना किसी भी प्रकार से पुनरुत्पादन नहीं किया जाए।

अधिक जानकारी के लिए : www.llli.org

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

957 North Plum Grove Road • Schaumburg IL 60173 USA
847.519.7730 • Fax 847.969.0460 • 800-LALECHE

बच्चे को अगुवाई करने दें।

घडी के बजाय आप अपने शिशु की भूख पर ध्यान दिजीये। शिशु की भूख के संकेतों का पालन किजीये और दूध पीलाने का कोई समयसारणी बनाना या कोई मर्यादा रखना ना सोचिये । जल्द भूख के संकेतों में इन बातोंका समावेश है।

- बच्चा अपना मूंह खोल रहा है और अपने सिर को अगल-बगल हिला रहा है। (यह रूटींग रिफ्लेक्स कहलाता है)
- बच्चा अपने मुंह में चूसने की क्रिया कर रहा है।
- बच्चा अपने हाथ या अंगुली को चबाने या चूसने लगता है।

आपका बच्चा भूखा है, यह जानने के लिए बच्चे के रोने का इंतजार नहीं करें। रोना तो भूख के बहुत देर का संकेत है।

अपनी दूध आपूर्ति को बढाना

युगों से मां अपने बच्चे के लिए भरपूर दूध बनाने में समर्थ रही हैं। कुछ निश्चित हालातों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं या अन्य उलझनों के कारण मां के पास चिंता करने का कारण हो सकता है और ऐसे समय उसके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है यह निश्चित करने के उद्देश से अपने बच्चे के वजन बढने पर चौकस निगरानी करने की जरुरत हो सकती है। यदि बच्चे का वजन ज्यादा नहीं बढ रहा है या पहले कुछ दिनों के बाद उसका वजन घट रहा है तो शिशु बाल रोग तज्ञ से संपर्क करें। वजन में धीमी बढोतरी स्वास्थ संबंधी गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। यदि आपको अपनी दूध आपूर्ति के बारे में चिंता है तो मदद प्राप्त कीजिए। ला लैशे लीग लीडर के संपर्क में रहने से अक्सर आवश्यक जानकारी, सहायता और प्रोत्साहन मिल जाता है ।जिसकी माताओं को यह यकीन दिलाने के लिए जरूरत होती है कि वे अपने बच्चे को भरपूर दूध उपलब्ध करा रही हैं। वह कदम जो आपका यथासंभव अधिक दूध प्राप्त करने में आपके बच्चे की मदद करेंगे :

जितनी बार और जितनी देर आपका बच्चा स्तनपान करे उतनी बार उसे स्तनपान कराए: स्तनों से जितना अधिक दूध निकलता है, उसकी पूर्ति करने के लिए स्तनों में उतना ही अधिक दूध बनता है। बार-बार स्तनपान कराने से भरपूर दूध आपूर्ति स्थापित करने में मदद मिलती है। उनींदे बच्चे को जगाने और अधिक बार स्तनपान करने के लिए प्रोत्साहित करने की आवश्यकता हो सकती है। एक बच्चा जो बहुत अधिक देर तक स्तनपान करता है, शायद वह सही ढंग से स्तनपान नहीं कर रहा हो। यदि आपको यह महसूस हो रहा है तो किसी अनुभवी एलएलएल लीडर अथवा स्तनपान विशेषज्ञ द्वारा आयोजित स्तनपान सत्र के लिए जाएं।

प्रत्येक स्तनपान में दोनों स्तनों का सेवन कराएं: यह सुनिश्चित करेगा कि आपके बच्चे को सारा उपलब्ध दूध मिल रहा है और दोनों स्तनों को साथ-साथ उत्प्रेरणा मिलती है। अपने बच्चे को यह संकेत देने दें कि उसने पहले स्तन का दूध खत्म कर लिया है, फिर दूसरा स्तन पेश करें।

बच्चे की स्थिति और पकड की जांच करें। स्तनपान से आपको दर्द नहीं होना चाहिए। बच्चे के पूरे शरीर को अपनी और मोड के अपने नजदीक कर ले ताकि उसको अपना सिर घुमाना नहीं पडें। जब वह अपने मुंह को चौडा खोले तो उसका सिर थोडा सा पीछे की ओर झुका होना चाहिए जहां उसकी नाक आपके स्तनाग्र की बराबरी पर होनी चाहिए। जब वह अपने थोडे पीछे झुके हुए सिर के साथ स्तन के पास पहुंचता है तो सबसे पहले उसकी ठोढी स्तन को स्पर्श करेगी। इससे आपको उसके निचले जबडे को निशाना बनाने में मदद मिलेगी ताकि वह आप के स्तनमंडल का ज्यादा भाग अपने नीचले जबडे से ढँक सके । जब आप अपने बच्चे को स्तन पर लाएं तो अपने स्तनाग्र को उसके मुंह के ऊपरी भाग की ओर करें। अगर आपको आरामदायक महसूस हो रहा है और शिशु सक्रियता से स्तनपान कर रहा तो स्तन पे पकड सही है।

स्तनपान में अपने बच्चे की दिलचस्पी को बनाए रखने के लिए बीच-बीच में स्तन को दबाएं। दूध का प्रवाह बढाने के लिए अपने स्तन को एक तरफ से अंगूठे और दूसरी तरफ से अंगुलियों से कसकर दबाएं। स्तन को तब तक दबाना जारी रखें जब तक शिशु सक्रिय रूप से चूसना बंद नहीं कर दे; फिर स्तन को दबाना छोड दें । अंगुलियों को स्तन के चारों ओर घुमाएं और दुबारा दबाएं। फिर दूसरे स्तन पर आ जाएं, प्रत्येक स्तनपान में दोनों स्तनों से दो बार स्तनपान कराएं। स्तन को कसकर दबाएं परन्तु सावधान रहें कि आपके स्तन ऊतकों को चोट नहीं पहुंचे।

अपने बच्चे को सिर्फ अपना दूध पिलाएं। यदि आपके बच्चे को फॉर्मूला सप्लीमेंट दिए जा रहे हैं तो इनको एकाएक बंद नहीं करें। जैसे आप किसी स्तनपान विशेषज्ञ की मदद से अपनी स्तनपान कराने की तकनीकों में सुधार करेंगी, और जैसे-जैसे आपकी दूध आपूर्ति बढेगी, वैसे-वैसे आप सप्लीमेंट की मात्रा धीरे-धीरे कम करने में समर्थ हो जाएंगी। बच्चे का वजन बढने पर नजर रखें और इस परिवर्तन के दौरान अपने बच्चे के डॉक्टर के संपर्क में रहें।

आपके बच्चे का सारा चूषण स्तन पर होना चाहिए। यदि कोई सप्लीमेंट देना जरूरी है तो वह चम्मच, कप या नर्सिंग सप्लीमेंटर द्वारा दिया जा सकता है। ध्यान रहे कि एक शांत करनेवाली चूसनी, समस्याओं को हल करने की बजाय और ज्यादा कर सकता है। अगर आप अपने बच्चे को कोई चूसनी देने का फैसला करती है, तो तब तक इंतजार करें जब तक वह प्रभावी तरीके से स्तनपान पोषण ग्रहण करने और वजन बढाने लगे।

पैदा कर सकता है। अगर आप अपने बच्चे को कोई चुसनी देने का फैसला करती है, तो तब तक इंतजार करें जब तक वह प्रभावी तरीके से स्तनपान पोषण ग्रहण करने और वजन बढाने लगे।

त्वचा-के-साथ-त्वचा का स्पर्श इस्तेमाल करें। इससे आपके शिशु को अधिक बार स्तनपान करने में मदद मिल सकती है। त्वचा के साथ त्वचा के संपर्क का अर्थ है कि, आपका बच्चा आपके दोनों स्तनों के बीच सीधे आपकी त्वचा पर आराम से लेटा हुआ है, सिर्फ अपने डायपर में। आपकी गर्माहट, महक और ह्रदयस्पंदन भी आपके बच्चे को दिलासा देंगे, जिस्से की उसकी वृध्दि में मदद मिलेगी।

विश्राम करने की कोशिश करें। आराम, विश्राम करने और सही आहार के लिए अपनी जरुरत पर ध्यान देने से आपकी दूध आपूर्ती को मदद मिलेगी और तंदुरस्ती में सुधार होगा।

अपनी दूध आपूर्ति को बढाने के लिए अपने डॉक्टर से जडीबूटीयों या निर्देशित दवाईयों के बारे में बातचीत करें । ला लैशे लीग लीडर, जडीबूटियों और दवाईयों के बारे में जानकारी दे सकती है।

> ला लैशे लीग लीडर मान्यता प्राप्त स्वयंसेवक हैं जो आपकी मदद करने के लिए व्यक्तिगत रूप से, फोन पर या ऑनलाइन उपलब्ध हैं। www.llli.org पर अपने नजदीकी एल एल एल लीडर का पता लगाएं।

झूठे संकेत

कुछ माताओं को लगता है कि उनके बच्चे को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है जबकि वास्तव में उन्हें भरपूर दूध मिल रहा होता है। माताओं को चिंतित करने वाले कुछ झुठे संकेत इस प्रकार है:

आपके स्तन अलग महसूस हो रहे हैं। यदि आपके स्तन अचानक मुलायम महसूस होने लगते हैं या स्तनपान के बीच में अब आपके स्तनो से दूध रिसता नहीं हैं तो इसका अर्थ यह नहीं है कि आपके स्तनों में कम दूध बन रहा है ; इसका सरल अर्थ यह है कि आपकी अपूर्ति ने आपके बच्चे की जरूरत के साथ अपना तालमेल बिठा लिया है।

बच्चा आसानी से नही संभल रहा है। अनेक बच्चों का हर रोज एक न संभलने वाला समय होता है, जो भूख से जुडा नहीं होता है। कुछ बच्चों को ढेर सारी उत्प्रेरणा और सक्रियता की जरूरत होती है ; जब की अन्य को दिलासे की जरूरत होती है। जैसे-जैसे आप उसको आराम पहुंचाने के तरीके तलाशेंगी, वैसे-वैसे आप सीख जाएंगी कि अपने बच्चे को किस प्रकार प्रतिसाद दिया जाए। यदि आपका चिढता हुआ बच्चा स्तन दिए जाने पर शांत हो जाता है, तो आप स्तनपान कराइए। लेकिन इसको इस संकेत के रूप में नहीं लीजिए कि उसे पर्याप्त खाने को नहीं मिल रहा है।

बच्चा अचानक अधिक बार स्तनपान करना चाहता है, या स्तनपान कराए जाने के बाद जल्दी ही दुबारा भूखा दिखने लगता है। प्राय: बच्चे वृध्दि में तेजी के दौर से गुजरते हैं जब उनकी उम्र 2-3 सप्ताह होती है और फिर पुन: 6 सप्ताह और 3 महीने की उम्र पर। इन समयों पर आप यथासंभव अधिक बार स्तनपान कराएं क्योंकि आपकी आपूर्ति आपके बच्चे की मांग के अनुरुप बढ जाएगी ।

बच्चे ने स्तनपान का अपना समय कम कर लिया है, शायद 5 मिनट तक या प्रत्येक स्तन पर लगभग 5 मिनट तक । जैसे-जैसे बच्चे बडे होते हैं, वैसे-वैसे वे दूध ग्रहण करने में बहुत कुशल हो जाते हैं। इसलिए यह एक सकारात्मक लक्षण है कि स्तनपान बढिया चल रहा है, और इसमें फिक्र करने की कोई बात नहीं है।

© आक्टोबर 2009, ला लैशे लीग इंटरनेशनल
कविता मुखी, मनीषा गोगरी, सोनाली शीवलानी, ऍना कोईलो और ईफ्फत यास्मीन द्वारा अनुकूलीत और अनुवादित, एल एल एल आय पुस्तिका # 10155-एच आय-आय एन

इस सूचनापत्र का ला लैशे लीग इंटरनेशनल की लिखित अनुमति के बिना भी किसी प्रकार से पुनरुत्पादन नहीं किया जाए।

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL
957 North Plum Grove Road • Schaumburg IL 60173 USA
847.519.7730 • Fax 847.969.0460 • 800-LALECHE

Is my breastfed baby getting enough milk?

Whether or not baby is getting enough milk is one of the most common concerns of new moms. Since we don't have measurement markers on our breasts, we can't initially "see" that our babies are really getting the milk they need. You can tell baby is getting enough milk, however, by keeping track of dirty diapers, weight gain, and appearance.

How often are you breastfeeding?

A baby needs to breastfeed frequently. Your milk is digested quickly and easily, sometimes in as little as 60 minutes, and small amounts are perfect for baby's tiny stomach. These frequent feedings also help to establish your milk supply. In simple terms, the more milk that is removed from your breasts, the more milk your body will produce. Frequent feedings are good for both of you!

- A newborn should feed at least 10 to 12 times in a 24-hour period.
- Allow baby to determine the length of feedings: 10 to 20 minutes per breast or longer.
- Keep in mind that some babies "cluster nurse," which means they nurse very often for a few hours and then sleep for several hours. The number of feedings in a 24-hour period is more important than the spacing of feedings.
- A sleepy baby may need to be awakened every 2 to 3 hours to feed, particularly if he has jaundice. Talk with your health care provider if baby is lethargic and difficult to wake for feedings.

Weight Gain

Your baby may lose up to seven percent of his birth weight during the first 3 or 4 days. Once your milk "comes in," expect your baby to begin gaining weight. He should regain his birth weight by the time he is 10 to 14 days old.

age	weight gain (per week)
0-3 months	4-7 ounces (110-200 grams)
4-6 months	4-5 ounces (110-140 grams)
6-12 months	2-4 ounces (60-110 grams)

Appearance

You also know your baby is getting enough milk by noting the following:

- Baby's color is good.
- Baby's skin is firm.
- Baby is filling out and growing in length and head circumference.
- Baby is active and alert.

DIAPERS

Counting your baby's diapers can be a helpful indicator as to whether or not he is getting enough of your milk.

Baby's Age	Mother's Milk	Wet Diapers / 24 hrs	Dirty Diapers / 24 hrs
1-2 days	colostrum (provides immunities and helps with jaundice)	1-2	greenish-black tarry meconium
2-6 days	milk "comes in"; bluish color	5-6 wet disposable diapers (6-8 wet cloth diapers)	At least 3 greenish transitional stools
6+ days	milk supply adjusts to suit your baby's needs	Same as 2-6 days	At least 2-5 very loose stools; bright yellow color that are about 2.5 cm
6 weeks	milk supply established	Same as 2-6 days	Some babies switch to less frequent but large bowel movement

© October 2009, La Leche League International
Adapted and translated by Kavita Mukhi, Manisha Gogri, Sonali Shivlani, Anna Coelho and Effath Yasmin from the LLLI pamphlet # 10155-HI-IN
This informational sheet may not be reproduced in any manner without written permission from La Leche League International.

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL
957 North Plum Grove Road • Schaumburg IL 60173 USA
847.519.7730 • Fax 847.969.0460 • 800-LALECHE

Let baby lead!

Watch your baby for signs of hunger, not the clock. Follow baby's feeding cues and do not try to schedule feedings or limit feedings. Early hunger cues include:

- Baby opening his mouth and moving his head side to side (known as the rooting reflex).
- Baby making sucking motions with his mouth.
- Baby begins to chew or suck on his hands or fingers.

Don't wait for your baby to cry to let you know he is hungry. Crying is a very late hunger cue.

Increasing Your Milk Supply

Mothers throughout the ages have been able to produce plenty of milk for their babies.

In certain situations because of a health problem or other complication, a mother may have a reason to be concerned and may need to carefully monitor her baby's weight gain in order to be sure he is getting enough milk. If baby is not gaining well or he is losing weight after the first few days, contact baby's health care provider. Slow weight gain may indicate a serious health problem. If you're concerned about your milk supply, get help.

Being in touch with a La Leche League Leader can often provide the information, support, and encouragement that mothers need to be reassured that they are providing plenty of milk for their babies. Steps that will help your baby get as much of your milk as possible include:

Nurse often for as long as your baby will nurse. The more milk that is removed from the breast, the more milk the breast will make to replace it. Frequent breastfeeding helps to establish a plentiful milk supply. A sleepy baby may need to be awakened and encouraged to nurse more frequently.

A baby who nurses for excessively long periods may not be nursing efficiently. If you're experiencing this, have a breastfeeding session observed by an experienced LLL Leader or lactation professional.

Offer both breasts at each feeding. This will ensure that your baby gets all the milk available and that both breasts are stimulated frequently. Allow your baby to indicate he is finished on the first breast, then offer the other breast.

Check baby's positioning and latch. Breastfeeding should not hurt. Hold baby close with his whole body facing you so he does not have to turn his head. When he opens his mouth wide, his head should be slightly tilted back with his nose at the level of your nipple.

As he approaches the breast with his head slightly tilted back, this will bring him to the breast chin first. This will help you better aim his lower jaw so that he covers more of your breast with his lower jaw than with his upper mouth. As you bring baby onto the breast, aim your nipple toward the roof of his mouth. If you feel comfortable and baby is nursing actively, the latch is good.

Try breast compression to keep your baby interested in breastfeeding. Squeeze the breast firmly with your thumb on one side and fingers on the other to increase milk flow. Keep squeezing until baby is no longer actively sucking; then release. Rotate fingers around the breast and squeeze again. Then switch to the other breast, using both breasts twice at each feeding. Squeeze firmly but be careful not to cause injury to your breast tissue.

Feed your baby only your milk

If your baby has been receiving formula supplements, do not cut these out abruptly. As you improve your breastfeeding techniques with the help of a lactation professional, and as your milk supply increases, you will be able to gradually reduce the amount of supplement. Monitor baby's weight gain and stay in touch with your baby's health care provider during this transition.

All your baby's sucking should be at the breast

If some sup- plement is necessary, it can be given by spoon, cup, or with a nursing supplementer. Be aware that a pacifier can create more problems than it solves. If you decide to give your baby a pacifier, wait until he is nursing effectively and gaining well.

Use skin-to-skin contact

It may encourage your baby to nurse more often. Skin-to-skin means that baby will be nestled upright between your breasts, clad in only his diaper directly against your skin. Your warmth, smell, and heartbeat will also soothe baby, which in turn aids in his development.

Try to relax

Paying attention to your need for rest, relaxation, and proper diet will help your milk supply and improve your general sense of well-being.

Talk to your health care provider about medicinal herbs or prescription medications to increase your milk supply.

A La Leche League Leader can provide resources with information about herbs and medication.

> La Leche League Leaders are accredited volunteers who are available to help with breastfeeding questions in person, over the phone, or online. Locate an LLL Leader near you at www.llli.org.

False Alarms

Some mothers think their babies are not getting enough milk when they are actually getting plenty of milk. Some "false alarms" that worry mothers include:

Your breasts feel different If your breasts suddenly feel softer or your breasts no longer leak between feedings, it does not mean you are producing less milk; it simply means that your supply has adjusted to your baby's needs.

Baby seems fussy Many babies have a fussy time every day that is not related to hunger. Some babies need lots of stimulation and activity; others need soothing. You will learn how to respond to your baby as you find the ways that comfort him. If your fussy baby settles down when you offer him the breast, go ahead and breastfeed. But don't take this as a sign that he is not getting enough to eat.

Baby suddenly wants to feed more often, or seems hungry again soon after being fed. Babies often go through "growth spurts" when they are 2 to 3 weeks old and again at 6 weeks and at 3 months. At these times, breastfeed as often as possible as your supply catches up with baby's demand.

Baby decreases his nursing time, perhaps down to five minutes or so at each breast. As babies get older, they become very efficient at taking the milk so this is a positive sign that breastfeeding is going well, not something to worry about.

© October 2009, La Leche League International
Adapted and translated by Kavita Mukhi, Manisha Gogri, Sonali Shivlani, Anna Coelho and Effath Yasmin from the LLLI pamphlet # 10155-HI-IN
This informational sheet may not be reproduced in any manner without written permission from La Leche League International.