

## BREASTFEEDING INFORMATION AND SUPPORT

*Ada, Boise, Elmore and Valley counties*

### HOSPITALS

#### **ASK FOR THE LACTATION SPECIALIST**

Mountain Home AFB Hospital	(208) 828-7503
Mountain Home AFB Lactation Office	(208) 828-7269
St. Alphonsus Regional Medical Center - Boise	(208) 367-7380
St. Luke's Boise Medical Center	(208) 381-2592
St. Luke's Meridian Medical Center	(208) 706-3119
St. Luke's McCall Medical Center	(208) 630-2270
St. Luke's Elmore Medical Center	(208) 587-8401

### HEALTH DEPARTMENTS

#### **Central District Health Department - WIC Program**

Boise/Garden City/Kuna/Marian Pritchett/Meridian	(208) 327-7488
Garden Valley	(208) 327-7488
Horseshoe Bend	(208) 327-7488
Idaho City	(208) 327-7488
McCall	(208) 634-7194
Mountain Home/Glenns Ferry	(208) 587-4409

### LA LECHE LEAGUE

Volunteer Accredited La Leche League Leaders 1-800-LALECHE  
<http://www.llusa.org>

### IDAHO BREASTFEEDING COALITION

<http://idahobreastfeeding.com>

### INTERNATIONAL LACTATION CONSULTANT ASSOCIATION

Private Lactation Consultants by zip code <http://www.ilca.org>

### BREASTFEEDING HELPLINE

Monday–Friday 7am-4pm MT 1-800-994-9662

**For more information about the WIC Program,  
contact the Idaho CareLine at 211 or 1-800-926-2588.**

The WIC Program is an equal opportunity provider.



Project of the Central District Breastfeeding Promotion Council, Idaho Department of Health & Welfare Maternal and Child Health, and the Idaho WIC Program. For information about this publication, contact the Idaho WIC Program, 208-334-5948 or toll free at 866-347-5484. 06/16

## BREASTFEEDING INFORMATION AND SUPPORT

*Ada, Boise, Elmore and Valley counties*

### HOSPITALS

#### **ASK FOR THE LACTATION SPECIALIST**

Mountain Home AFB Hospital	(208) 828-7503
Mountain Home AFB Lactation Office	(208) 828-7269
St. Alphonsus Regional Medical Center - Boise	(208) 367-7380
St. Luke's Boise Medical Center	(208) 381-2592
St. Luke's Meridian Medical Center	(208) 706-3119
St. Luke's McCall Medical Center	(208) 630-2270
St. Luke's Elmore Medical Center	(208) 587-8401

### HEALTH DEPARTMENTS

#### **Central District Health Department - WIC Program**

Boise/Garden City/Kuna/Marian Pritchett/Meridian	(208) 327-7488
Garden Valley	(208) 327-7488
Horseshoe Bend	(208) 327-7488
Idaho City	(208) 327-7488
McCall	(208) 634-7194
Mountain Home/Glenns Ferry	(208) 587-4409

### LA LECHE LEAGUE

Volunteer Accredited La Leche League Leaders 1-800-LALECHE  
<http://www.llusa.org>

### IDAHO BREASTFEEDING COALITION

<http://idahobreastfeeding.com>

### INTERNATIONAL LACTATION CONSULTANT ASSOCIATION

Private Lactation Consultants by zip code <http://www.ilca.org>

### BREASTFEEDING HELPLINE

Monday–Friday 7am-4pm MT 1-800-994-9662

**For more information about the WIC Program,  
contact the Idaho CareLine at 211 or 1-800-926-2588.**

The WIC Program is an equal opportunity provider.

Project of the Central District Breastfeeding Promotion Council, Idaho Department of Health & Welfare Maternal and Child Health, and the Idaho WIC Program. For information about this publication, contact the Idaho WIC Program, 208-334-5948 or toll free at 866-347-5484. 06/16

## HOW TO TELL IF YOUR BABY IS GETTING ENOUGH MILK

Every mother-baby pair is different! That makes it hard to say exactly how your baby should be eating. In the first few days, your baby is getting rich, yellow colostrum (first milk).

### Signs that your baby is getting enough milk are:

- An alert, bright-eyed infant
- A baby who wants to eat every 1½-3 hours and is satisfied between feedings
- At least one wet diaper per day of age until milk is in (ex. 1 day old = 1 diaper; 2 days old = 2 diapers; etc.)
- The normal change in stools over the first 2-5 days of life: Meconium (dark green, tarry) to transitional stools (lighter green) to true breastmilk stools (yellow, seedy, curdy or loose). The number of stools will increase each day.

### After 3-5 days, when your milk “comes in,” you will also notice:

- Your breasts feel full before a feeding and softer afterwards
- A letdown sensation or milk dripping from the other breast
- You can hear your baby swallow
- You can see milk in your baby’s mouth
- The processed product (stool!) coming out the other end!

### After the first week, your baby should:

- Nurse at least 8-12 times in 24 hours (every 1½-3 hours)
- Nurse about 10-20 minutes at each feeding
- Be happy during and after a feeding
- Gain about 4-7 oz per week (after a small weight loss the first week)
- Return to birth weight by 2-3 weeks of age
- Have 6 or more pale colored, wet diapers in 24 hours
- Have 4-12 stools in 24 hours
- Be alert and bright-eyed

### Call your baby’s doctor if:

- Your infant sucks only briefly, very softly or irregularly
- Your baby is very jaundiced (yellow) and getting more yellow
- You have severe, constant nipple pain
- Your baby fights the breast or cries after a minute or two
- Your baby has less than 6 wet diapers a day
- Your baby has little or no stool, or has dark green mucus stools
- Your baby seems weak, tired, or not interested in feeding

## HOW TO TELL IF YOUR BABY IS GETTING ENOUGH MILK

Every mother-baby pair is different! That makes it hard to say exactly how your baby should be eating. In the first few days, your baby is getting rich, yellow colostrum (first milk).

### Signs that your baby is getting enough milk are:

- An alert, bright-eyed infant
- A baby who wants to eat every 1½-3 hours and is satisfied between feedings
- At least one wet diaper per day of age until milk is in (ex. 1 day old = 1 diaper; 2 days old = 2 diapers; etc.)
- The normal change in stools over the first 2-5 days of life: Meconium (dark green, tarry) to transitional stools (lighter green) to true breastmilk stools (yellow, seedy, curdy or loose). The number of stools will increase each day.

### After 3-5 days, when your milk “comes in,” you will also notice:

- Your breasts feel full before a feeding and softer afterwards
- A letdown sensation or milk dripping from the other breast
- You can hear your baby swallow
- You can see milk in your baby’s mouth
- The processed product (stool!) coming out the other end!

### After the first week, your baby should:

- Nurse at least 8-12 times in 24 hours (every 1½-3 hours)
- Nurse about 10-20 minutes at each feeding
- Be happy during and after a feeding
- Gain about 4-7 oz per week (after a small weight loss the first week)
- Return to birth weight by 2-3 weeks of age
- Have 6 or more pale colored, wet diapers in 24 hours
- Have 4-12 stools in 24 hours
- Be alert and bright-eyed

### Call your baby’s doctor if:

- Your infant sucks only briefly, very softly or irregularly
- Your baby is very jaundiced (yellow) and getting more yellow
- You have severe, constant nipple pain
- Your baby fights the breast or cries after a minute or two
- Your baby has less than 6 wet diapers a day
- Your baby has little or no stool, or has dark green mucus stools
- Your baby seems weak, tired, or not interested in feeding

## INFORMACIÓN Y APOYO DE AMAMANTAMIENTO

Condados de Ada, Boise, Elmore and Valley

### HOSPITALES

#### **PREGUNTE POR UNA EDUCADORA DE LACTACIÓN**

Hospital de la Base de la Fuerza Aérea de Mountain Home	(208) 828-7503
Base de la Fuerza Aérea de Mountain Home oficina de lactancia	(208) 828-7269
St. Alphonsus Regional Medical Center - Boise	(208) 367-7380
St. Luke's Boise Medical Center	(208) 381-2592
St. Luke's Meridian Medical Center	(208) 706-3119
St. Luke's McCall Medical Center	(208) 630-2270
St. Luke's Elmore Medical Center	(208) 587-8401

### DEPARTAMENTOS DE SALUD

#### **Programa WIC – Departamento de Salud del Distrito Central**

Boise/Garden City/Kuna/Marian Pritchett/Meridian	(208) 327-7488
Garden Valley	(208) 327-7488
Horseshoe Bend	(208) 327-7488
Idaho City	(208) 327-7488
McCall	(208) 634-7194
Mountain Home/Glenns Ferry	(208) 587-4409

### LA LIGA DE LA LECHE

Voluntario Acreditado de La Leche	1-800-LALECHE
Líderes de La Liga	<a href="http://www.llusa.org">http://www.llusa.org</a>

**LACTANCIA MATERNA COALICIÓN IDAHO** <http://idahobreastfeeding.com>

### ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS EN LACTACIÓN

Especialistas en Lactación Privadas por código postal	<a href="http://www.ilca.org">http://www.ilca.org</a>
---	---

### LÍNEA DE AYUDA CON EL AMAMANTAMIENTO

De lunes a viernes, 7am-4pm (hora estándar de montaña)	1-800-994-9662
--	----------------

Para más información sobre el programa WIC contacte a  
Idaho Careline al 211 ó al 1-800-926-2588  
WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Proyecto de Consejo de Promoción del Amamantamiento del Distrito Central, Maternal y la Salud de Niño de Departamento de Salud y Bienestar de Idaho, y del programa WIC de Idaho. Para más información sobre esta publicación, contacte a Programa WIC de Idaho, 208-334-5948 ó llame gratis al 866-347-5484. 06/16

## INFORMACIÓN Y APOYO DE AMAMANTAMIENTO

Condados de Ada, Boise, Elmore and Valley

### HOSPITALES

#### **PREGUNTE POR UNA EDUCADORA DE LACTACIÓN**

Hospital de la Base de la Fuerza Aérea de Mountain Home	(208) 828-7503
Base de la Fuerza Aérea de Mountain Home oficina de lactancia	(208) 828-7269
St. Alphonsus Regional Medical Center - Boise	(208) 367-7380
St. Luke's Boise Medical Center	(208) 381-2592
St. Luke's Meridian Medical Center	(208) 706-3119
St. Luke's McCall Medical Center	(208) 630-2270
St. Luke's Elmore Medical Center	(208) 587-8401

### DEPARTAMENTOS DE SALUD

#### **Programa WIC – Departamento de Salud del Distrito Central**

Boise/Garden City/Kuna/Marian Pritchett/Meridian	(208) 327-7488
Garden Valley	(208) 327-7488
Horseshoe Bend	(208) 327-7488
Idaho City	(208) 327-7488
McCall	(208) 634-7194
Mountain Home/Glenns Ferry	(208) 587-4409

### LA LIGA DE LA LECHE

Voluntario Acreditado de La Leche	1-800-LALECHE
Líderes de La Liga	<a href="http://www.llusa.org">http://www.llusa.org</a>

**LACTANCIA MATERNA COALICIÓN IDAHO** <http://idahobreastfeeding.com>

### ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE ESPECIALISTAS EN LACTACIÓN

Especialistas en Lactación Privadas por código postal	<a href="http://www.ilca.org">http://www.ilca.org</a>
---	---

### LÍNEA DE AYUDA CON EL AMAMANTAMIENTO

De lunes a viernes, 7am-4pm (hora estándar de montaña)	1-800-994-9662
--	----------------

Para más información sobre el programa WIC contacte a  
Idaho Careline al 211 ó al 1-800-926-2588  
WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Proyecto de Consejo de Promoción del Amamantamiento del Distrito Central, Maternal y la Salud de Niño de Departamento de Salud y Bienestar de Idaho, y del programa WIC de Idaho. Para más información sobre esta publicación, contacte a Programa WIC de Idaho, 208-334-5948 ó llame gratis al 866-347-5484. 06/16

## CÓMO SABER SI SU BEBÉ ESTÁ RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE

¡Cada pareja de mamá y bebé es diferente! Esto dificulta el saber exactamente cómo su bebé debe estar alimentándose. En los primeros días, su bebé recibe el nutrido y amarillo calostro (la primera leche).

### Señas que su bebé está recibiendo suficiente leche:

- El bebé está alerta y contento
- El bebé quiere mamar cada 1½-3 horas y está satisfecho entre comidas
- Tiene por lo menos un pañal mojado por cada día de edad que tiene hasta que la leche baja (ejemplo, 1 día de edad – 1 pañal; 2 días de edad – 2 panales, etc.)
- El cambia normal en el excremento en los primeros 2 a 5 días de vida: de meconio (verde oscuro, como alquitrán) a excremento transitorio (verde más claro) a excremento de leche materna verdadero (amarillo, como semillitas, o suelto). El número de excrementos aumenta cada día.

### Después de 3-5 días, cuando su leche “baje,” usted también notará:

- Que sus pechos se sentirán llenos antes de dar pecho y más suaves después
- Una sensación de “bajar” o goteo en el otro pecho
- Usted puede escuchar que su bebé está tragando
- Usted puede ver leche en la boca de su bebé
- ¡El producto procesado (¡el excremento!) sale por el otro lado!

### Después de la primera semana, su bebé debe:

- Amamantar por lo menos 8-12 veces en 24 horas (cada 1½-3 horas)
- Amamantar cerca de 10-20 minutos cada vez
- Estar feliz durante y después de mamar
- Ganar cerca de 4-7 onzas por semana (después de perder un poco de peso la primera semana)
- Regresar a su peso de nacimiento para la 2-3 semana de edad
- Tener 6 ó más pañales mojados, de color pálido, en 24 horas
- Tener de 4-12 excrementos en 24 horas
- Estar alerta y contento

### Llame al doctor de su bebé si:

- Su bebé chupa por corto tiempo, suave o irregularmente
- Su bebé se ve muy amarillo (ictericia) y se está poniendo más amarillo
- Usted tiene dolor fuerte y constante en el pezón
- Su bebé batalla con el pecho o llora después de un minuto o dos
- Su bebé tiene menos de 6 pañales mojados en un día
- Su bebé tiene poco o ningún excremento, o es verde oscuro y mucoso
- Su bebé parece débil, cansado o no está interesado en mamar

## CÓMO SABER SI SU BEBÉ ESTÁ RECIBIENDO SUFICIENTE LECHE

¡Cada pareja de mamá y bebé es diferente! Esto dificulta el saber exactamente cómo su bebé debe estar alimentándose. En los primeros días, su bebé recibe el nutrido y amarillo calostro (la primera leche).

### Señas que su bebé está recibiendo suficiente leche:

- El bebé está alerta y contento
- El bebé quiere mamar cada 1½-3 horas y está satisfecho entre comidas
- Tiene por lo menos un pañal mojado por cada día de edad que tiene hasta que la leche baja (ejemplo, 1 día de edad – 1 pañal; 2 días de edad – 2 panales, etc.)
- El cambia normal en el excremento en los primeros 2 a 5 días de vida: de meconio (verde oscuro, como alquitrán) a excremento transitorio (verde más claro) a excremento de leche materna verdadero (amarillo, como semillitas, o suelto). El número de excrementos aumenta cada día.

### Después de 3-5 días, cuando su leche “baje,” usted también notará:

- Que sus pechos se sentirán llenos antes de dar pecho y más suaves después
- Una sensación de “bajar” o goteo en el otro pecho
- Usted puede escuchar que su bebé está tragando
- Usted puede ver leche en la boca de su bebé
- ¡El producto procesado (¡el excremento!) sale por el otro lado!

### Después de la primera semana, su bebé debe:

- Amamantar por lo menos 8-12 veces en 24 horas (cada 1½-3 horas)
- Amamantar cerca de 10-20 minutos cada vez
- Estar feliz durante y después de mamar
- Ganar cerca de 4-7 onzas por semana (después de perder un poco de peso la primera semana)
- Regresar a su peso de nacimiento para la 2-3 semana de edad
- Tener 6 ó más pañales mojados, de color pálido, en 24 horas
- Tener de 4-12 excrementos en 24 horas
- Estar alerta y contento

### Llame al doctor de su bebé si:

- Su bebé chupa por corto tiempo, suave o irregularmente
- Su bebé se ve muy amarillo (ictericia) y se está poniendo más amarillo
- Usted tiene dolor fuerte y constante en el pezón
- Su bebé batalla con el pecho o llora después de un minuto o dos
- Su bebé tiene menos de 6 pañales mojados en un día
- Su bebé tiene poco o ningún excremento, o es verde oscuro y mucoso
- Su bebé parece débil, cansado o no está interesado en mamar