Cluster Feeding
Períodos de alimentación frecuente

"Cluster feeding" is a term used widely to describe a range of feeding patterns in newborns and young infants. It is **normal** — but it is also often misinterpreted by breastfeeding parents as a sign of low milk production.	El término "periodos de alimentación frecuente" se utiliza para describir diferentes patrones de alimentación en recién nacidos y bebés pequeños. Es **normal**, pero a menudo se interpreta erróneamente como una señal de baja producción de leche.
What Is Cluster Feeding?	**¿Qué son los períodos de alimentación frecuente?**
• **Periods of more frequent feeding,** often in the evening hours. • Sometimes used to describe the **normal frequent feeding schedule of newborns**, especially breastfed babies. • **Babies are often sleepy in their first 24 hours after birth**, then feed very frequently. This helps the transition from small amounts of colostrum to larger volumes of mature milk. • **Often misinterpreted** as a sign of low milk production — in most cases it is not.	• **Períodos en los que el bebé pide comer con mayor frecuencia,** a menudo durante la tarde o noche. • A veces se utiliza para describir el **patrón normal de alimentación frecuente de los recién nacidos**, especialmente de los bebés amamantados. • **Los bebés suelen estar somnolientos durante las primeras 24 horas después del nacimiento** y luego comienzan a alimentarse con mucha frecuencia. Esto ayuda a que pasen de consumir pequeñas cantidades de calostro a consumir mayores volúmenes de leche madura. • **Con frecuencia se interpreta erróneamente** como una señal de baja producción de leche, pero en la mayoría de los casos no lo es.
Why Do Babies Cluster Feed?	**¿Por qué los bebés tienen períodos de alimentación frecuente?**
We don't know exactly why, but it likely reflects several things happening in the newborn period. One study found that breastfed babies tend to have periods of **more frequent eating** in the evenings, while formula-fed babies tend to have periods of **more fussing or crying** in the evenings.	No sabemos exactamente por qué ocurre, pero probablemente refleja varios procesos normales durante el período neonatal. Un estudio encontró que los bebés amamantados tienden a tener **períodos de alimentación frecuente** al caer la tarde, mientras que los bebés alimentados con fórmula tienden a tener períodos de **mayor irritabilidad o llanto** durante esas horas.

- **Breast milk digests quickly —** about every 2 hours — so breastfed babies get hungry more often than formula-fed babies.
- **Frequent feeding builds milk production.** Nursing often helps increase and maintain milk production.
- **Milk volume varies through the day,** so a baby may eat more often when production is temporarily lower.
- **Comfort and closeness.** Fussiness or wanting to be held may reflect early brain development rather than hunger.
- **Growth spurts and sleep changes** can also trigger a cluster-feeding phase.

- **La leche materna se digiere rápidamente,** aproximadamente cada 2 horas, por lo que los bebés amamantados pueden tener hambre con mayor frecuencia que los bebés alimentados con fórmula.
- **Las tomas frecuentes ayudan a establecer la producción de leche**. Amamantar con frecuencia ayuda a aumentar y mantener la producción de leche.
- **La cantidad de leche puede variar a lo largo del día**, por lo que el bebé puede pedir comer con mayor frecuencia cuando la producción es temporalmente menor.
- **Consuelo y cercanía.** La irritabilidad o el deseo de estar en brazos pueden reflejar el desarrollo temprano del cerebro y no necesariamente hambre.
- **Los picos de crecimiento y los cambios en el sueño** también pueden desencadenar una etapa de alimentación frecuente.

How Do I Know It's Not Low Milk Production?

Perceived low milk production is one of the most common reasons for weaning or supplementing. The best indicator that your production is meeting your baby's needs is your baby's **growth curve**. After an initial dip in the first few days, babies gain about an ounce (30 grams) a day over the first 3-4 months.

- If your baby is **gaining weight appropriately** and your baby's physician agrees, your milk production is adequate.
- In the **first 5 days** postpartum, very frequent feedings are normal - weight loss greater than 10% is the usual red flag.
- If you are unsure if your baby is gaining well, please schedule a **weight check** with the baby's physician or a lactation specialist.

¿Cómo sé que no se trata de una baja producción de leche?

La percepción de tener poca leche es una de las razones más comunes para destetar o comenzar a suplementar. El mejor indicador de que tu producción está cubriendo las necesidades de tu bebé es su **curva de crecimiento**. Después de la pérdida de peso inicial durante los primeros días, los bebés suelen aumentar aproximadamente 1 onza (30 gramos) al día durante los primeros 3–4 meses.

- Si tu bebé está **aumentando de peso adecuadamente** y el pediatra de tu bebé está de acuerdo, tu producción de leche es suficiente.
- Durante **los primeros 5 días** después del parto, las tomas muy frecuentes son normales. Una pérdida de peso mayor del 10% es una señal de alerta.
- Si no estás segura de que tu bebé esté aumentando de peso adecuadamente, programa una **revisión del peso** con el pediatra de tu bebé o con una especialista en lactancia.

When to Be Concerned — Contact Your Provider If…

- You don't feel increased breast fullness by **day 5** after delivery.
- Your baby's stools have not transitioned from black and tarry at birth to loose, yellow, and seedy by day 3-4.

Cuándo preocuparse — Comunícate con tu profesional de la salud si…

- No sientes que tus senos están más llenos para el **día 5** después del parto.
- Las heces de tu bebé siguen siendo negras y alquitranadas, como al nacer, y aun no son sueltas, amarillas y con aspecto de semillas para el día 3–4.

• Your baby's **diapers are not wet** with every feeding when you notice increasing milk production and breast fullness. • Your baby **isn't waking on their own** to eat AND is hard to wake or falls asleep immediately after latching. • Your baby is **inconsolable** — unable to be calmed for 2 hours or more, even at the breast. • You are worried production isn't meeting your baby's needs — schedule a **weight check with your child's physician**. • **You are worried you might shake your baby.** Please put the baby down in a safe place and call for help immediately.	• Los **pañales de tu bebé no se mojan** después de cada toma cuando comienzas a notar un aumento en la producción de leche y mayor llenura de los senos. • Tu bebé **no se despierta por sí solo** para comer, es difícil de despertar o se queda dormido inmediatamente después de prenderse al seno. • Tu bebé está **inconsolable**, es decir, no logra calmarse durante 2 horas o más, incluso mientras está en el pecho. • Te preocupa que tu producción de leche no esté cubriendo las necesidades de tu bebé. En ese caso, programa una **revisión del peso con el pediatra de tu bebé**. • **Si te preocupa que vayas a sacudir a tu bebé**, coloca al bebé en un lugar seguro y pide ayuda de inmediato.