



Mi bebé amamantado ¿recibe suficiente leche?

Una de las preocupaciones más frecuentes de las nuevas mamás es si su bebé está recibiendo suficiente leche. Como no tenemos medidores en nuestros senos no podemos “ver” si nuestros bebés están recibiendo la leche que necesitan. Sin embargo, tú puedes saber si realmente está recibiendo suficiente leche observando los pañales sucios, el aumento de peso y el estado general de tu bebé.

¿Con qué frecuencia lo amamantas?

Los bebés necesitan mamar frecuentemente. Tu leche se digiere rápidamente, a veces hasta en 60 minutos, y las pequeñas cantidades son perfectas para un estómago diminuto. Amamantar frecuentemente también mantiene tu producción de leche: cuanto más leche se extrae de tus senos, más leche producirá tu cuerpo. ¡Las tomas frecuentes son buenas para ambos!

- Un recién nacido debería alimentarse al menos entre 8 y 12 veces en un periodo de 24 horas.
- Permite que tu bebé determine la duración de la sesión de lactancia: de 10 a 20 minutos por pecho o más.
- Ten en cuenta que algunos bebés “juntan las tomas”, o sea que maman con mucha frecuencia por algunas horas y luego duermen por varias horas. La cantidad de veces que toma el pecho en 24 horas es más importante que el tiempo entre una sesión y otra.
- Un bebé dormilón puede necesitar que lo despierten cada dos o tres horas para alimentarse, sobre todo cuando tiene ictericia. Habla con tu médico si tu bebé está aletargado o te resulta difícil despertarlo para

darle el pecho.

Aumento de peso

Entre los tres y cuatro días de nacido, tu bebé podría perder hasta siete por ciento de su peso al nacer. Una vez que baje tu leche, puedes esperar que tu bebé comience a ganar peso. Entre los 10 y los 14 días de nacido debería tener el mismo peso que al nacer.

Edad	aumento de peso (por semana)
0-3 meses	4-7 onzas (110-200 gramos)
4-6 meses	4-5 onzas (110-140 gramos)
6-12 meses	2-4 onzas (60-110 gramos)

Apariencia

También sabrás si tu bebé recibe suficiente leche tomando en cuenta las siguientes características:

- El color del bebé es normal.
- La piel del bebé es firme.
- El bebé se llena y crece en altura y aumenta la circunferencia de su cabeza.
- El bebé está activo y alerta.

¡Déjate guiar por tu bebé!

En vez de mirar el reloj, observa a tu bebé para determinar señales de hambre. Sigue las pautas que te da tu bebé y no intentes hacer un horario ni limitar las tomas. Las primeras señales de hambre incluyen:

- Bebé abre su boca y mueve la cabeza hacia los costados (conocido como el reflejo de búsqueda)
- Bebé hace muecas de succión con su boca.
- Bebé comienza a chupar sus dedos o manos.

No esperes a que tu bebé lllore para saber que tiene hambre. El llanto es un mensaje demasiado tardío para expresar hambre.

Aumenta tu producción de leche

A lo largo de la historia las madres siempre han producido mucha leche para sus bebés. En

Pañales - Contar cuántos pañales ensucia tu bebé puede ser muy útil para saber si recibe suficiente leche.

Edad del bebé	Leche materna	Pañales mojados/24 hrs	Pañales sucios/ 24 hrs
1-2 días	Calostro (proporciona inmunidad y ayuda con la ictericia)	1-2	Meconio, pastoso, negro-verdoso
2-6 días	“bajada de la leche”	5-6 pañales desechables mojados (6-8 pañales de tela)	Al menos tres deposiciones verdosas, de transición
más de 6 días	La producción de leche se ajusta a las necesidades de tu bebé	Igual que a los 2-6 días	Al menos 3-5 deposiciones muy aguadas, de unos 2.5 cms, de color amarillo encendido
6 semanas	La producción de leche se ha establecido	Igual que a los 2-6 días	Algunos bebés tienen deposiciones menos frecuentes, pero de mayor volumen

algunas circunstancias y por un problema de salud u otra complicación, una madre podría tener razones para estar preocupada y puede ser necesario vigilar cuidadosamente el aumento de peso del bebé para estar segura que recibe suficiente leche. Si el bebé no aumenta regularmente o está perdiendo peso luego de los primeros días, contacta a tu médico. El aumento de peso lento podría indicar un problema serio de salud. Si estás preocupada por tu producción de leche, busca ayuda. Una Líder de Liga de La Leche puede proporcionar información y brindar el apoyo que necesitas para asegurarte de que produces suficiente leche para tu bebé. Los pasos que ayudan a que tu bebé obtenga la leche que necesita incluyen:

Amamanta frecuentemente y por el tiempo que tu bebé quiera tomar leche. Cuanta más leche se saque del pecho, más leche se producirá para reemplazarla. Amamantar frecuentemente ayuda a establecer una abundante producción de leche. Un bebé dormilón podría necesitar ser despertado y motivado a tomar con más frecuencia. Un bebé que toma pecho durante extensos periodos de tiempo podría no estar mamando eficientemente. Si sientes que esto te ocurre, solicita a una Líder de LLL o a una experta en lactancia que los observe durante una toma.

Ofrece ambos pechos en cada sesión. Esto va a asegurar que tu bebé tome suficiente leche de ambos pechos y que ambos sean estimulados con frecuencia. Permite que tu bebé muestre señales de haber terminado con un pecho antes de ofrecer el siguiente.

Verifica la posición y colocación. Amamantar no debería doler. Sostén al bebé cerca con todo su cuerpo frente a ti, de modo que no tenga que voltear su cabeza. Cuando abra bien la boca, su cabeza debería estar ligeramente hacia atrás, con su nariz a la altura del pezón. Acercarse al pecho con la cabeza un poco hacia atrás le permitirá acercarse al seno con la barbilla primero. Esto te ayudará a colocar la parte baja de su quijada de manera que abarque más cantidad de tu pecho con la parte baja de su quijada y no con la parte alta. Cuando acerques al bebé al pecho, apunta el pezón hacia el paladar de su boca. Si te sientes cómoda y el bebé mama activamente, significa que la colocación es correcta.

Intenta la compresión del pecho para mantener el interés del bebé. Aprieta el pecho firmemente con tu pulgar de un lado y el resto de los dedos del otro para incrementar el flujo de leche. Sigue apretando hasta que el bebé deje de amamantar activamente; luego suelta. Rota los dedos alrededor del pecho y vuelve a apretar. Luego cambia de pecho, usa ambos pechos dos veces en cada sesión. Aprieta con firmeza pero con cuidado de no causar daño a los tejidos de tu pecho.

Alimenta a tu bebé solo con tu leche. Si tu bebé ha estado recibiendo suplementos de leche artificial, no los suprimas repentinamente. Al mejorar tus técnicas con la ayuda de una profesional en lactancia, tu producción de leche

mejorará, entonces podrás reducir gradualmente la cantidad de leche artificial. Controla el aumento de peso de tu bebé y mantén el contacto con el pediatra mientras dura la transición.

Toda succión del bebé debería ser al pecho. Si algún suplemento fuera necesario, puede ofrecerse con cuchara, taza o con un suplementador de lactancia. Es importante saber que un chupete (chupón) puede causar más problemas que los que resuelve. Si decides darle un chupete, espera hasta que esté mamando con eficiencia y aumentando de peso.

Usa contacto piel con piel. Esto podría animar a tu bebé a mamar con más frecuencia. Piel con piel significa que el bebé será sostenido entre tus pechos desnudos únicamente con su pañal. Tu cariño, olor y el latido de tu corazón tranquilizarán a tu bebé, y esto ayudará en su desarrollo.

Intenta relajarte. Prestar atención a tus necesidades de descanso, relajación y dieta apropiada ayudará a tu producción de leche y a mejorar la sensación general de bienestar.

Habla con tu médico sobre hierbas medicinales o medicamentos para incrementar tu producción de leche. Una Líder de Liga de La Leche puede brindarte literatura con información sobre hierbas y medicamentos.

Falsas alarmas

Algunas madres piensan que sus bebés no están recibiendo suficiente leche cuando en realidad están recibiendo bastante. Algunas “falsas alarmas” que preocupan a las madres incluyen:

Tus senos se sienten diferentes. Si tus senos de repente se sienten más blandos y ya no pierden leche entre tomas no significa que estás produciendo menos leche; simplemente significa que tu producción se está ajustando a las necesidades de tu bebé.

Bebé parece inquieto. Muchos bebés tienen momentos de irritabilidad durante el día pero esto no siempre se relaciona con hambre. Algunos bebés necesitan mucha atención y estimulación, otros necesitan que se les calme. Aprenderás cómo responder a tu bebé cuando encuentres las formas de consolarlo. Si tu bebé se calma cuando le ofreces el pecho, adelante, amamántalo. Pero no tomes esto como una señal de que no está recibiendo suficiente leche.

Súbitamente el bebé quiere mamar con más frecuencia, o parece hambriento poco después de comer. Los bebés pasan por etapas de crecimiento rápido cuando tienen de dos a tres semanas de edad y otra vez a las seis semanas y nuevamente a los tres meses. En estas épocas amamanta tanto como puedas así tu producción de leche alcanzará para satisfacer las necesidades de tu bebé.

Bebé toma el pecho durante menos tiempo, quizás hasta cinco minutos menos en cada lado. Mientras los bebés crecen se vuelven muy eficientes para extraer leche, entonces ésta es una señal positiva de que la lactancia está bien, no es algo para preocuparse.