



# Lactancia materna

## Cómo saber si su bebé toma la cantidad de leche suficiente

La mayoría de las madres que amamantan pueden producir la cantidad de leche suficiente para que sus bebés se desarrollen adecuadamente. La lactancia funciona por oferta y demanda: cuanto más amamante a su bebé, más leche producirá. Es posible que al cuerpo le tome algún tiempo encontrar el ritmo, así que sea paciente y constante. La lactancia es una habilidad que se aprende y requiere de práctica.

Durante todo el embarazo, los senos producen la "primera leche", denominada "calostro". El calostro se produce sólo en pequeñas cantidades y es el primer alimento perfecto para el bebé. Es rico en anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de infecciones. La "leche madura" viene unos pocos días después.

Muchas madres primerizas se preocupan por saber si sus bebés obtienen la cantidad de leche suficiente. Asegúrese de prestar atención a las señales que indican que el bebé tiene hambre, por ejemplo, movimientos de la lengua y los labios, apertura de la boca, movimiento de la cabeza de lado a lado e irritabilidad general.

### ¿Cómo puedo saber si mi bebé obtiene la cantidad de leche suficiente?

Hay muchas maneras de saber si el bebé obtiene la cantidad de leche suficiente. El bebé obtiene la cantidad de leche suficiente si:

- **Lo amamanta por lo menos de 8 a 12 veces durante un período de 24 horas.** Dar el pecho a menudo es normal y no significa que no tiene la cantidad de leche suficiente. El pequeño estómago del bebé (aproximadamente del tamaño de una nuez) se vacía rápidamente y necesita llenarse con frecuencia. A medida que los bebés crecen, la frecuencia del amamantamiento se reduce porque los estómagos pueden retener mayor cantidad de leche cada vez que se alimentan.
- **El bebé moja tres o más pañales cada 24 horas al tercer día de vida.** No es sencillo saberlo si utiliza pañales desechables que separan la orina de la piel del bebé. Puede cubrir el pañal con un pañuelo facial. Si el pañuelo está húmedo la próxima vez que le cambia el pañal, sabrá que la orina pasó. (Esto no se debe hacer si el bebé ha sido circuncidado porque el pañuelo se adherirá a la circuncisión).
- **El bebé tiene un mínimo de tres hasta cuatro heces de leche (heces sueltas y amarillas) cada 24 horas** a partir del cuarto día de vida hasta las seis semanas de vida. Quizás sean del tamaño de una moneda de 25 centavos. Las primeras heces del bebé son pegajosas y verdes oscuras (conocidas como meconio). Las heces se tornarán amarillentas al tercer día de vida.

- **Escucha que el bebé traga mientras amamanta.** Las mejillas del bebé deben verse redondas y debe escuchar ruidos de deglución luego de uno hasta tres movimientos de succión. Si escucha un ruido de "chasquido" o si el bebé arruga las mejillas, deberá alejarlo del pezón y prenderlo nuevamente. Si cree que el bebé no se prendió bien después de varios intentos, o si siente dolor en los pezones, llame al asesor de lactancia o profesional del cuidado de la salud.
- **Los pechos están más llenos antes del momento de amamantar.** Después de cada amamantamiento, los debería sentir más blandos. Es posible que note goteos de leche en el seno opuesto al amamantar.
- **El bebé se ve relajado y soñoliento después de mamar.** Los bebés a menudo están inquietos antes de alimentarse. Después de mamar, normalmente se sienten satisfechos. Si el bebé sigue estando inquieto después de alimentarse, intente hacerlo eructar. Algunos bebés tienen un período de inquietud todos los días. Los motivos pueden ser diversos y quizás no estén relacionados con la producción de leche en absoluto.
- **El bebé está engordando poco a poco.** El aumento de peso promedio para los primeros tres o cuatro meses de vida es de cuatro hasta ocho onzas por semana, o de una hasta dos libras por mes. Esto debería medirse a partir del peso más bajo del bebé después del nacimiento. Desde los cuatro hasta los seis meses, el aumento de peso promedio es de tres hasta cinco onzas por semana. Desde los seis hasta los doce meses, el aumento de peso promedio es de una hasta tres onzas por semana.
- **El bebé presenta periodos breves de actividad.** El bebé estará alerta y activo con buen tono muscular.

La producción de leche materna se construye durante las primeras semanas de vida del bebé. El bebé no necesita agua, leche maternizada (fórmula) u otros líquidos, a menos que lo recomiende el pediatra o el asesor de lactancia.

Un profesional del cuidado de la salud debe revisar a los bebés alimentados con leche materna entre los dos y cuatro días de edad para controlar si presentan señales de buen amamantamiento. Si considera que tiene problemas, llame al médico o asesor de lactancia.

\* \* \* \* \*

### Recursos adicionales:

- American Academy of Pediatrics: American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría): **aap.org** (*en inglés*)
- The American College of Obstetricians & Gynecologists: American College of Obstetricians and Gynecologists (Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos): **acog.org** (*en inglés*)

- La Leche League International: [lalecheleague.org](http://lalecheleague.org) o llame a la Línea de Ayuda para la Lactancia las 24 horas: 877-4-LALECHE
- Conéctese con nuestro sitio Web en **kp.org** para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud, etc.
- Consulte la *Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas y otros recursos sobre salud.
- HUGGINS, Kathleen: *The Nursing Mother's Companion*, Harvard Common Press, revisado en 2005 (en inglés)
- GOTSCH, Gwen: *Breastfeeding Pure & Simple*, La Leche League International, revisado en 2000 (en inglés)

Esta información no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir el consejo médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de salud. Si tiene problemas de salud persistentes o desea realizar más preguntas, consulte a su médico.