

Producir leche para el bebé

PREGUNTA: ¿Con qué frecuencia debo amamantar?

RESPUESTA: Durante las primeras seis semanas, amamantará a su bebé entre 8 y 12 veces cada 24 horas. Todos los bebés son diferentes; a veces, puede amamantar a su bebé cada 2 o 3 horas. Otras veces es posible que deba amamantarlo con mayor frecuencia y se alimente cada hora durante algunas horas, y luego se tome un descanso más prolongado hasta que desee volver a comer.

La clave está en llevar un registro de la cantidad de veces que amamanta a su bebé, no con qué diferencia de horas lo hace. Amamántelo cuando muestre indicios de hambre, por ejemplo:

- Saque la lengua afuera.
- Succione sus manos.
- Mueva la cabeza de un lado al otro.

PREGUNTA: ¿Cuánto tiempo debe durar una sesión de amamantamiento?

RESPUESTA: al principio, el amamantamiento puede durar aproximadamente entre 30 y 40 minutos en total, de ambos lados. Les lleva tiempo al cuerpo y a los pechos ajustarse a la producción de leche. También le lleva tiempo al bebé aprender a amamantar bien.

A medida que su bebé crezca, el amamantamiento puede durar solamente entre 10 y 15 minutos en total. Puede amamantar durante un período más breve e igualmente obtener la leche que necesita. Algunos bebés comienzan a amamantar menos a la noche y más durante el día a medida que empiezan a dormir períodos más largos. Todos los bebés son diferentes; por lo tanto, siga los indicios del suyo.

PREGUNTA: ¿Por qué mi bebé se desprende del pecho? ¿No le gusta que lo amamante?

RESPUESTA: durante los primeros días de

Su bebé crecerá muchísimo durante el primer año de vida y ¡también aumentará su apetito! Saber qué esperar ayuda a las mamás a relajarse y a disfrutar de la lactancia.



amamantamiento, el bebé puede desprenderse del pecho si la posición no es correcta. Asegúrese de que el mentón del bebé no esté presionado sobre el pecho. Esta posición hace que le resulte difícil tragar y, por lo tanto, es posible que se desprenda para volver a acomodar la cabeza y el cuello en la posición correcta.

Para ayudar a su bebé a encontrar la posición correcta, sosténgale la parte de atrás del cuello con la red de su mano. La cabeza del bebé se inclinará un poco hacia atrás y la nariz apuntará levemente hacia arriba, lejos del pecho mientras lo acerca hacia usted. Cuando esté prendido, el mentón tocará su pecho y puede quedar un pequeño espacio entre su pecho y la nariz del bebé.

A medida que su bebé crezca, puede empezar a desprenderse del pecho porque se distrae. Una parte natural del desarrollo del bebé consiste en querer explorar y observar su entorno. Todavía disfruta el amamantamiento pero quiere involucrarse con lo que sucede a su alrededor. Esto puede durar algunos días o semanas. A algunas madres les resulta útil ir a una habitación tranquila para amamantar a su bebé, de manera que el niño se pueda concentrar en el amamantamiento.

PREGUNTA: ¿Cómo sé si mi bebé recibe suficiente leche?

RESPUESTA: alimentar a su bebé a demanda cuando muestra indicios de hambre ayudará al cuerpo a producir la leche que su bebé necesita. Otros signos de que produce lo que su bebé necesita es contar cuántos pañales moja y ensucia. Recuerde que todo lo que entra debe salir.

PAÑALES MOJADOS Y SUCIOS

Durante los primeros días, su bebé mojará pocos pañales por día. Alrededor del día 5, mojará entre 6 y 8 pañales por día. Durante la primera semana, aumentará la cantidad de pañales que ensucia. En este período, la materia fecal cambiará de color de negro y pegajoso a amarillo y con aspecto de semillas.

MATERIA FECAL DE UN LACTANTE

Día	N.º de deposiciones	Color
1-2	1+	negro
3-4	3+	verde
5+	3-4+	amarillo

AUMENTO DE PESO

Es normal que su bebé baje un poco de peso durante los primeros días. A los diez días de vida debería haber regresado a su peso de nacimiento. Además, el proveedor de asistencia de salud de su bebé se asegurará de que esté aumentando de peso de manera correcta para su edad.

AUMENTO DE PESO DE UN LACTANTE

Edad del bebé	Aumento de peso promedio por semana	Aumento de peso promedio por mes
Desde el nacimiento hasta el día 4	≤ 7-10%	n/c
Desde el día 4 hasta los 4 meses	+ 7-8 onzas (200-222 g)	1,75-2,0 lb (0,79-0,88 kg)
De 4 a 6 meses	+ 4-5 onzas (100-122 g)	1-1,25 lb (0,4-0,45 kg)
De 6 a 12 meses	+ 2-3 onzas (58-85 g)	0,5-0,75 lb (0,23-0,34 kg)

Referencias

Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.

Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.



Cuanto más amamante su bebé, más leche producirá.

Si le preocupa que su bebé no moje o ensucie suficientes pañales, o que no se alimente lo suficiente, comuníquese con el proveedor de asistencia de salud del bebé.

Consulte a una asesora en lactancia para asegurarse de que esté prendiendo a su bebé correctamente y lo esté colocando en la posición adecuada para el amamantamiento, y que le esté proporcionando a su cuerpo lo mejor para producir suficiente leche para su bebé.

PREGUNTA: ¿Por qué ya no siento los pechos llenos?

RESPUESTA: cuando su bebé tiene aproximadamente entre 3 y 4 semanas de vida, su cuerpo ha aprendido cuánta leche necesita su bebé. Es posible que no sienta los pechos tan llenos como cuando comenzó a amamantar. Si se saltea o demora una sesión de amamantamiento, puede notar nuevamente que están llenos. Si esto sucede, amamante al bebé o extráigase leche tan pronto como pueda para evitar una lesión en el tejido mamario.

PREGUNTA: ¿Por qué de repente mi bebé quiere amamantar con mayor frecuencia?

RESPUESTA: cuando el bebé está en una fase de crecimiento acelerado, quiere más leche materna. Deberá amamantarlo con mayor frecuencia para ayudar a que sus pechos produzcan más leche. Cuanto más amamante su bebé, más leche producirá. Durante este período, amamante a su bebé con la frecuencia que él quiera. Asegúrese de que se prenda bien y que el amamantamiento sea cómodo.

Su bebé tendrá varias fases de crecimiento acelerado durante el primer año (y la infancia). Por lo general, estos períodos duran solo unos pocos días. Comuníquese con el proveedor de asistencia de salud de su bebé si duran más tiempo o si tiene otras preocupaciones.

Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato.

Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.