

¿Está mi bebé recibiendo suficiente leche materna?

Una de las mayores preocupaciones de las primerizas tiene que ver con la cantidad de leche materna que se le debe proporcionar al bebé y la frecuencia con que se debe amamantar. Estas recomendaciones la ayudarán a determinar si su bebé está consumiendo suficiente leche cada vez que le da pecho.

Señales de que el bebé tiene hambre

Los bebés recién nacidos se deben amamantar de 8 a 12 veces en un período de 24 horas. Éstas son algunas de las señales que indican que el bebé tiene hambre:

- ♥ Se acurruca y abre la boca
- ♥ Se ve tenso
- ♥ Gruñe o emite otros sonidos
- ♥ Patea y mueve los brazos
- ♥ Se lleva las manos a la boca
- ♥ Lloro

A veces el bebé se alimentará con mucha frecuencia, a intervalos de como una hora. Es una especie de “nutrición a cuentagotas”. En otros momentos comerá menos frecuentemente, cada 2 ó 3 horas. La alimentación no tiene que ser a intervalos regulares y, en el caso de un recién nacido, es común que no lo sea. Durante el día, despierte a su bebé si han pasado tres horas desde la última vez que comió y aún sigue durmiendo. La alimentación nocturna puede ser menos frecuente, pero igual debe ocurrir.

Si su bebé se alimenta con mucha frecuencia tanto de día como de noche, quizás no esté tomando suficiente leche cuando se amamanta y, por consiguiente, vuelve rápidamente a tener hambre. Lea las señales de que el bebé agarra la mama correctamente, que se indican a continuación. Para obtener ayuda adicional, consulte con un profesional de la salud o un especialista certificado en lactancia.

Señales de que el bebé agarra la mama correctamente

- ♥ Los labios del bebé forman un ángulo mayor de 140 grados con su seno.
- ♥ La mayor parte de la areola queda en de la boca del bebé (a 2 ó 3 cm desde la base del pezón, un poco más hacia el labio inferior que hacia el labio superior del bebé).
- ♥ Ambos labios están extendidos.
- ♥ Usted siente una profunda sensación de extracción mientras su bebé se alimenta. No debería ser un dolor intenso, y la sensación no debe durar mucho tiempo después de que agarre la mama.
- ♥ Se escucha que el bebé traga después de succionar de 3 a 5 veces.

Indicaciones sobre las evacuaciones del bebé

Cuente la cantidad de pañales mojados y deposiciones que tiene el bebé después del tercer o cuarto día de lactancia. Si moja entre seis y ocho pañales al día con una orina amarillenta, está comiendo suficiente. El bebé también debe tener varias deposiciones por día. Los bebés más crecidos pueden orinar y evacuar menos. Sin embargo, la orina siempre debe tener un color amarillo claro y las heces deben ser blandas.

Ejemplo

Día 1	1 pañal mojado	1 deposición meconial (negra, color del alquitrán)
Día 2	1 ó 2 pañales mojados	1 deposición meconial (negra, color del alquitrán)
Día 3	3 pañales mojados	2 ó 3 deposiciones de transición (verdosas)
Día 4	4 pañales mojados	3 ó 4 deposiciones amarillentas
Días 5, 6, etc.	6 pañales mojados	3 ó 4 deposiciones amarillentas

Por lo general, los bebés bajan algo de peso durante los primeros días después del nacimiento (hasta un 10% de lo que pesaban al nacer) y luego comienzan a recuperarlo. Normalmente vuelven a tener el peso que registraron al nacer después de dos semanas. Pese el bebé varias veces durante las primeras dos semanas, especialmente si cree que no está consumiendo suficiente leche materna. La única forma de determinar si el consumo es adecuado es de pesar al bebé.

Tendrá que consultar con el pediatra o con un especialista certificado en lactancia si:

1. El bebé pierde más del 10% de lo que pesaba al nacer.
2. El bebé no ha empezado a recuperar peso para el quinto día después de nacer.
3. El bebé no ha recuperado el peso que registró al nacer después de dos semanas.
4. El bebé no orina al menos 6 a 8 veces por día cuando tiene cinco o seis días de vida.
5. El bebé no evacúa varias veces por día después del cuarto día de amamantar.

Estas señales pueden indicar una alimentación inadecuada y, si no se corrigen rápidamente, pueden convertirse en un problema grave. Es buena idea llevar un registro escrito de las veces que el bebé orina, evacúa y se alimenta durante varios días, para que pueda suministrar la información exacta al pediatra. Si el problema persiste, pida ayuda profesional.

Signos de una buena alimentación:

- ♥ Sonidos al tragar
- ♥ Sus mamas están más blandas después de dar pecho
- ♥ 6 a 8 pañales mojados por día para el día 5 ó 6
- ♥ Sensación de succión fuerte, profunda y “tirante” en las mamas
- ♥ Puede ver leche en la boca del bebé
- ♥ Pérdida de leche de la otra mama o sensación de “expulsión de leche”
- ♥ 15 a 20 minutos de succión fuerte en cada mama o de 20 a 30 minutos en una mama

Signos de que su bebé está lleno

- ♥ Somnolencia, dificultad para animar al bebé
- ♥ El bebé se desprende de la mama espontáneamente
- ♥ Parece estar relajado
- ♥ Brazos y manos flojos

¿Necesita su bebé un biberón?

Evite alimentar a su bebé con mamilas durante las primeras 4 a 6 semanas de la lactancia. Aunque hay situaciones especiales en las que es necesario complementar la alimentación del bebé con fórmula, estas situaciones no son comunes. Si su médico le recomienda complementar la alimentación del bebé, puede hacerlo de varias maneras, sin necesidad de utilizar un biberón con mamila. Con los recién nacidos se pueden usar tazas pequeñas, cucharitas, cuentagotas o jeringas especiales. La mayoría de los bebés que tienen acceso ilimitado a la leche materna no necesitan ningún tipo de alimentación adicional.

Si debe complementar la alimentación del bebé por razones médicas, es muy probable que necesite también un tiraleche de uso en hospitales, como los modelos Elite o Lact-e de Ameda, para establecer o mantener su producción de leche. Consulte con un especialista certificado en lactancia u otro profesional de la salud acerca de su situación.

Los riesgos de los suplementos ocasionales

Alimentar al bebé de vez en cuando con un biberón puede parecer totalmente inofensivo, pero durante las primeras 4 a 6 semanas de lactancia esto puede crear problemas en lugar de resolverlos. Tenga en cuenta los posibles problemas que se describen a continuación y decida si hay una mejor opción.

- ♥ Confusión mamila-pezones
- ♥ Congestión de los senos (corto plazo)
- ♥ Menor producción de leche (largo plazo)
- ♥ Pezones doloridos
- ♥ El bebé se amamanta por menos tiempo
- ♥ Patrones de succión incorrectos y succión ineficaz
- ♥ Exposición a posibles alérgenos en la fórmula

Recuerde que esta información sobre la lactancia es de carácter general y no sustituye las recomendaciones de un profesional de la salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, pida ayuda de inmediato.

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Referencias en archivo.

Ameda
Elija pureza. Elija Ameda.

 **Hollister**