

¿Está mi bebé recibiendo suficiente leche materna?

Una de las mayores preocupaciones de las mamás y papás es saber si el bebé está tomando suficiente leche y la frecuencia con que se debe amamantar. Los senos no tienen marcas para ver cuantos mililitros u onzas recibe el bebé, como con un biberón; sin embargo, existen unos indicadores o señales muy acertados que brindan información a los padres, para saber que el bebé está alimentándose adecuadamente, veamos:

El bebé toma en su boca la mayor parte de la areola – es importante que revise que el bebé agarre al menos una pulgada de la areola (la parte más oscura del pecho) en su boca y sus labios estén hacia afuera (evertidos). De esta manera el pezón se alarga tocando el paladar del bebé, esto estimula la succión y permite que las encías del bebé compriman la areola (donde se encuentran los senos galactóforos) y se produzca una transferencia de leche efectiva de los pechos de la madre a la boca del bebé. Además, cuando el pecho está bien dentro de la boca del bebé, el pezón está más protegido contra las mordeduras evitando que se lastime. Se debe escuchar que el bebé traga después de succionar de tres a cinco veces, y esta succión es vigorosa. La duración de la alimentación debe ser, por lo menos, quince a veinte minutos de un solo pecho (observe que el bebé no se duerma). Si el bebé succiona por más tiempo continúe lactando hasta que suelte el pecho. Se recomienda lactar de un solo pecho y en la próxima toma lactar del otro pecho. Esto es para asegurarnos que el bebé toma la leche más rica en grasa, que permitirá que aumente de peso y sacie el hambre.

El bebé lacta de 8 a 12 veces en un período de 24 horas – a veces el bebé se alimentará con mucha frecuencia, a intervalos de una hora. En otros momentos comerá menos frecuente, cada 2 ó 3 horas. Durante el primer mes de nacido, si el bebé duerme más de tres horas es importante despertarlo(a) para alimentarlo y, mantener una buena hidratación en bebé y establecer una producción adecuada en mamá. Luego del primer mes el bebé irá estableciendo poco a poco su propio patrón de alimentación. Amamanta al bebé tanto tiempo y tan a menudo como el bebé lo quiera.

El bebé moja de 5 – 7 pañales al día –durante los primeros días, mientras está recibiendo el calostro, el recién nacido mojará solamente uno o dos pañales diarios. Al tercer o cuarto día posparto, el bebé comenzará a

mojar de 5 a 7 pañales cada 24 horas. La orina debe tener un color amarillo claro.

Evacuaciones del bebé – los primeros dos a tres días se observará entre 1-2 pañales sucios al día, de color negro a verdoso (meconio). Luego del tercer día, las evacuaciones serán tres o más al día, bien blandas, color mostaza. Al llegar al mes de nacido el bebé pudiera disminuir su patrón de evacuación. Esto se asocia a que el sistema digestivo del niño es muy eficiente y digiere tan bien la leche materna que quedan muy pocos desechos sólidos. Siempre y cuando esté aumentando bien de peso y mojando pañales, el bebé está alimentándose adecuadamente.

Bebé está alerta y contento - es importante observar que el bebé esté alerta y contento. El bebé muy dormilón(a) o que se muestra letárgico(a) debe ser visto por el médico para asegurarnos que no se deshidrate.

Aumento de peso – por lo general, los bebés bajan algo de peso durante los primeros días después del nacimiento y luego comienzan a recuperarlo. Normalmente vuelven a tener el peso que registraron al nacer después de dos semanas y, luego de esto aumentan de 4 a 7 onzas por semana (1-4 meses), de 3 a 5 onzas por semana (4-6 meses), 1.5 – 3 onzas por semana (6-12 meses).

Es importante recordar que los bebés lloran por muchas razones y no siempre es hambre: pañal sucio, calor, frío, tienen gases o cólicos, necesitan contacto físico, ropa incómoda, sueño, hambre. Es normal que aún después de lactar se chupe los puñitos, esto es el reflejo de chupar que tienen todos los recién nacidos. Es este fuerte instinto de chupar el que provoca que un bebé pueda que tome leche adicional de un biberón, si se la ofreces, y no necesariamente significa que quedó insatisfecho(a). No te confundas y sobre alimentes al bebé. Observa los indicadores mencionados anteriormente y consulta a un pediatra especialista en lactancia, si tienes dudas.

Escrito por Ivette A. Seguí, MPH, CLE - educadora de parto y lactancia materna de Maternity Depot,