

Cómo producir leche para su bebé

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos Ameda
Coautora de Breastfeeding Made Simple y The Breastfeeding Answer Book

Usted sabe lo importante que es su leche para el bebé. Muchas madres se preguntan cómo funciona la producción de leche. Aquí le presentamos información básica a medida que crece su bebé.

Del nacimiento al 4° día: mantenga al bebé cerca, aliméntelo con frecuencia

INFORMACIÓN DIVERTIDA

- El estómago de un recién nacido es del tamaño de una canica. Al nacer, usted tiene la cantidad justa de leche para llenarlo.
- Sus pechos nunca están vacíos.
- Cuando se los amamanta bien, los bebés generalmente no necesitan ni agua ni fórmula.
- Dar de mamar muchas veces produce leche más rápido y en mayor cantidad.
- Dar de mamar muchas veces ayuda a evitar la obstrucción de los pechos.
- Generalmente, una madre puede producir suficiente leche para mellizos, trillizos y más.
- Mantenga la piel de su bebé en contacto con la suya. El bebé se alimenta mejor y usted produce más leche.

QUÉ ESPERAR

- Amamantar muchas veces.
- Puede que su pezón le duela durante el primer o segundo minuto y luego se sienta mejor.
- Si su bebé se inquieta, ofrézcale cada pecho más de una vez.
- Espere entre 1 y 2 pañales mojados por día y deposiciones negras.
- Muchos recién nacidos pierden hasta el 10% de su peso al nacer durante los 4 primeros días de vida.

COSAS PARA APRENDER

- Dé de mamar acostada, para que pueda alimentar al bebé y descansar.
- Ayude a que el bebé tenga el pecho bien adentro de su boca para sentirse mejor mientras lo amamanta. Si le duele, pida ayuda.
- Asegúrese de que su bebé se alimente al menos 8 veces al día. Los amamantamientos se pueden juntar. Despierte al bebé si fuera necesario.

- Pregunte dónde puede obtener ayuda sobre la lactancia si la necesita.

Del 4° día a la 6ª semana: cómo establecer su producción de leche

INFORMACIÓN DIVERTIDA

- El estómago de un bebé crece hasta tener el tamaño de un huevo de gallina para el décimo día.
- La mayoría de los bebés se alimentan entre 8 y 12 veces al día pero no a horas establecidas. Puede que se alimenten con más frecuencia en cierta parte del día o la noche.
- Puede que los bebés queden satisfechos alimentándose de un solo pecho, o puede que necesiten alimentarse de ambos pechos. Deje que su bebé decida.
- Cuántas más veces se alimente su bebé más leche producirá usted.
- La mayoría de las madres comienzan a producir mucha más leche a partir del tercer o cuarto día después del parto.
- Los pechos vacíos producen leche más rápidamente. Los pechos llenos producen leche más lentamente.
- Su producción de leche aumenta de aproximadamente 1 onza (30 ml) a aproximadamente 30 onzas (900 ml) entre los días 1 y 40.

QUÉ ESPERAR

- Cualquier cosa que demore o reemplace la lactancia en forma habitual puede disminuir más tarde la producción de leche.
- Si siente sus pechos muy llenos, amamante más o extraiga la leche. Esto la hará sentirse mejor, no peor.
- Entre el 3er y 5o día, las deposiciones negras del bebé se volverán primero verdes y después amarillas. Después de eso, espere entre 3 y 4 o más deposiciones amarillas del tamaño de una moneda de 25 centavos de dólar (2,5 cm) o más grandes cada día.
- Espere entre 5 y 6 o más pañales mojados por día para el 5o día.
- Su bebé debería recuperar su peso de nacimiento en 2 semanas.
- Puede que su bebé quiera alimentarse nuevamente poco tiempo después de haberse alimentado. Esto es normal ahora.

- La mayoría de los bebés duermen de una vez entre 4 y 5 horas todos los días. Puede que no sea a la noche.

COSAS PARA APRENDER

- Amamante a su bebé cada vez que él lo desee. Sabrá que es el momento cuando su bebé gire su cabeza, la gire de lado a lado con la boca abierta o cuando se ponga la mano en su boca.
- No espere a que su bebé se inquiete o lllore para alimentarlo. Cuando está alterado es más difícil que se alimente bien.
- Sosténgalo de un modo que sea cómodo para su bebé y para usted.
- Durante el día, amamántelo acostada para que usted pueda dormir mientras lo alimenta. Aprenderá mejor cuando no esté cansada.
- Si le duele al amamantar, busque ayuda. Un pequeño cambio en la forma en la que su bebé se prende al pecho puede llegar a ser todo lo que necesita para sentirse mejor.
- Busque un grupo de madres en su área. Pase tiempo con otras madres que estén amamantando.

Algunos motivos para buscar ayuda con la lactancia

- Si le duele al amamantar.
- Si el bebé pierde más del 10% del peso que tenía al nacer antes del 4º día o aumenta de peso muy lentamente.

De la 6ª semana al 6º mes: dar de mamar se vuelve más rápido

INFORMACIÓN DIVERTIDA

- El estómago de su bebé es más grande y admite más leche. Puede que se alimente con menos frecuencia.
- La mayoría de las madres ya no sienten sus pechos llenos, aunque tengan mucha leche.
- Los bebés necesitan aproximadamente la misma cantidad de leche por día a las seis semanas que a los seis meses.
- Ahora la lactancia debería comenzar a tomar menos tiempo que la alimentación con biberón.
- Cuando se logra una buena lactancia, generalmente un bebé se desarrolla mejor alimentándose exclusivamente con leche materna hasta aproximadamente los seis meses.

QUÉ ESPERAR

- Los bebés mayores se alimentan más rápido. El bebé que solía alimentarse en 40 minutos puede ahora demorar entre 10 y 15 minutos.
- Algunos bebés de esta edad tienen menos deposiciones pero aumentan de peso sin problemas.
- Puede que los bebés mayores paren de mamar cuando escuchan o ven cosas a su alrededor.

COSAS PARA APRENDER

- Confíe en que su bebé sabe el momento

correcto para alimentarse.

- Practique cómo dar de mamar cuando no está en casa hasta que se sienta cómoda.

Incluso cuando la lactancia esté desarrollándose correctamente, puede que experimente algo de lo siguiente:

- Su bebé tiene momentos en los que está quisquilloso (la mayoría de los bebés los tienen).
- El bebé quiere volver a mamar poco después de haberlo amamantado (la mayoría de los bebés lo hacen).
- El bebé quiere alimentarse con más frecuencia (esto ajusta su producción de leche).
- Ya no siente sus pechos llenos (generalmente entre la 3er y 4ª semana).
- El bebé quiere alimentarse con menos frecuencia o durante un período de tiempo más corto (los bebés se vuelven más rápidos con la práctica).
- El bebé se despierta mucho durante la noche (los bebés necesitan hacerlo para obtener suficiente leche).
- Después de mamar el bebé puede tomar un biberón (a los bebés les gusta succionar).
- Usted no se puede extraer suficiente leche (esta destreza requiere práctica).
- Puede que sus pechos goteen o no (esta no es una forma de medir la producción de leche).

Usted está produciendo suficiente leche cuando su bebé aumenta de peso correctamente mientras se alimenta exclusivamente de leche materna.

Edad del bebé	Promedio de aumento de peso por semana	Promedio de aumento de peso por mes
Nacimiento a 4 días	≤ 7-10%	n/c
4 días a 4 meses	+ 6 oz. (170 g)	1,5 lbs. (680 g)
4 a 6 meses	+ 4-5 oz. (113-142 g)	1 lb. (452 g)
6 a 12 meses	+ 2-4 oz. (57-113 g)	0,5 lb. (228 g)

Visite ameda.com para obtener más información sobre cómo producir leche para su bebé después de los seis meses.

Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés.

Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.