

Cómo producir leche para su bebé



Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos de lactancia 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 llore 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.