

## ¿Mi bebé está tomando suficiente leche?

### Recuerde...

- Su bebé está tomando suficiente leche cuando:
  - tiene ojos brillantes, la boca húmeda y buen color
  - la orina y las deposiciones son regulares
  - aumenta de peso
  - está contento luego de la toma.
- No amamante en forma programada. Amamante según la necesidad.
- El bebé puede alimentarse con más frecuencia durante los estirones de crecimiento.
- Cuanto más amamante, más leche producirá.

### ¿Cómo sé si mi bebé está tomando suficiente leche?

- Después de los 3 ó 4 días de vida, el niño debe empezar a mojar como mínimo 6 ó 7 pañales de tela o entre 5 y 7 pañales descartables en 24 horas.
- Los bebés amamantados rara vez sufren de constipación, por eso podrían ensuciar un pañal después de cada toma. Las deposiciones típicas de niños alimentados con leche materna son consistencia blanda, color amarillo mostaza pero puede ser a veces verde o naranja. Ninguno de estos cambios es un problema en un bebé alimentado con leche materna. Sus deposiciones serán diferentes a las de bebés alimentados con leche de fórmula. A medida que crece, ensuciará pañales con menos frecuencia.
- El bebé tiene ojos brillantes, la boca húmeda y buen color.
- Está contento despues de amamantar. La mayoría de los niños tendrán un periodo de inestabilidad en algún momento del día. Esto no debe malinterpretarse como escasez de leche al final del día.
- El aumento de peso del niño va bien. Los bebés pierden peso después del nacimiento. Comienzan a recobrarlo a los 4 a 6 días y a las dos semanas habrán duplicado el peso de nacimiento. de ahora en adelante, controle regularmente el crecimiento de su hijo y asegúrese de que quede asentado en su Libreta de Salud. El hecho de que el crecimiento siga el patrón general o la curva de un gráfico es lo más importante. Un bebé que aumenta de peso está tomando suficiente leche materna. Una mejor apreciación del crecimiento se podrá lograr luego de una serie de medidas. Una medida inusual, en general no es motivo de preocupación si el niño está contento y saludable. Controle la precisión de las mediciones, use siempre la misma balanza y péselo siempre sin ropa.

### Consejos

- Sus pechos se pueden ablandar una vez que su cuerpo se haya acostumbrado a amamantar. Esto no significa que tenga poca leche. La producción de leche se ha adaptado a las necesidades del bebé.
- El tamaño de los pechos no tiene relación con la producción de leche.
- Cúidese. Asegúrese de alimentarse bien y beber mucha agua.
- El niño aún no puede precisar la hora. En los primeros meses de vida, no siempre tiene hambre a la misma hora todos los días. No amamante en forma programada sino según la necesidad.
- Los pechos responden a la estimulación frecuente produciendo más leche. Si el bebé usa chupete o biberón, no se alimentará con tanta frecuencia de su leche y su producción disminuirá.
- El bebé deseará alimentarse con más frecuencia durante los esestirones de crecimiento.
- La cantidad de veces que necesite amamantarse y el tiempo que le lleve difiere considerablemente de un bebé a otro.
- Cuanto más amamante, más leche elaborará.

### Agradecimientos

Esta información está confeccionada conforme a las *Guías de Alimentación Infantil* y las *Guías de Régimen Alimenticio para Niños y Adolescentes de Australia*, preparadas por el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica

Se basa además en información obtenida en gran medida de:

- *Guía de alimentación para bebés y niños que empiezan a caminar*, Departamento de Nutrición y Dietética, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Lactancia materna: Una guía sencilla para ayudarle a sentar las bases de la lactancia materna*, Servicio Comunitario de Salud Infantil, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Cómo crecer fuerte: La alimentación suya y del bebé*, Servicios de Salud Pública, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.
- *Nutrición infantil óptima: Guías basadas en la evidencia 2003-2008*, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.

Esta ficha descriptiva es también el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada.

