

Cantidad de Leche & Aumento de Peso

(Milk Supply & Weight Gain)

Si bien cada madre y bebé son únicos, hay algunas guías generales en relación al suministro de leche y el aumento de peso. La siguiente información está destinada a proporcionar información básica para las madres que amamantan. Le recomendamos que busque la ayuda de un asesor de lactancia certificado por la junta directiva (IBCLC) en caso de que el aumento del peso de su bebé no cumpla con estas guías.

Aumento de peso en los primeros días

La mayoría de las madres necesitan remover frecuentemente la leche temprana para producir más leche. El contacto de piel a piel durante la primera hora después del nacimiento, y ofreciendo pecho cuando hay señales de hambre, o al menos cada 2 a 3 horas, ayuda a una madre a tener un buen suministro de leche.

Si un bebé no está amamantando después del nacimiento, la mamá puede usar un saca leche de calidad cada 2-3 horas. A algunas madres les resulta más útil sacarse la leche con la mano en los primeros días. Un video demostrando esto se puede encontrar en: <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

Los bebés a menudo pierden hasta un 10% de su peso al nacer, en los primeros 4 días. Para el día 4, un bebé deja de perder peso y empieza a subirlo. Los bebés comen mejor cuando están subiendo de peso. ¿Cuál es el comportamiento normal de un bebé que está ganando peso?

- Despierta cada 2-4 horas, o al menos 8-10 veces al día, con señales de hambre.
- Se alimenta de 10 a 30 minutos de uno o ambos pechos por comida.
- Se mira contento después de comer.
- Tiene al menos 3 heces amarillas y 6 pañales mojados en 24 horas.
- Aumenta de peso al menos 7-10 onzas por semana en los primeros 3 meses (promedio de 1+ onza por día).

Para el día 14, un bebé debería recuperar su peso al nacer.

Una vez que un bebé está de regreso en su peso al nacer, y mejorando gradualmente, el bebé puede comenzar a dormir más tiempo por la noche y alimentarse con menos frecuencia. Sin embargo, es normal que un bebé se despierte por lo menos cada 3-4 horas por la noche hasta que esté más grande y extraiga más leche en una alimentación.

Una regla general es que cuando hay extracción de la leche con más frecuencia (menos de cada 3 horas) aumentará la producción de leche y cuando se hace con menos frecuencia (más de cada 3 a 4 horas) disminuirá su producción de leche. Esto se debe a ciertas hormonas que ayudan a regular la producción de leche.

La cantidad de tomas y la ingesta total de leche

El estómago de un recién nacido es pequeño. A las 24 horas de vida, un bebé consumirá entre 5 y 10 cc de calostro (la leche temprana) en cada toma. A medida que aumenta el suministro de leche, la capacidad del estómago de un bebé aumenta gradualmente. Alrededor del día 3, la capacidad del estómago es ~ 30 cc (1 onza), y en 1 mes, puede ser de hasta 3 a 5 onzas.

MilkWorks



Community
Breastfeeding
Center

5930 S. 58th Street
(in the Trade Center)
Lincoln, NE 68516
(402) 423-6402

10818 Elm Street
Rockbrook Village
Omaha, NE 68144
(402) 502-0617

For additional
information:
www.milkworks.org

En los primeros días, practique el enganche o colocación en ambos lados cada vez que alimenta. Una vez que su bebé esté progresando bien, con cantidad suficiente de orina y heces, intente ablandar / y vaciar un pecho antes de ofrecer el segundo. Las madres que almacenan mucha leche en sus pechos (más de 3 onzas por lado) solo pueden alimentar a su bebé de un pecho por cada toma. Otras madres pueden alimentar a su bebé con ambos pechos en cada alimentación. **Siga la guía de su bebé.**

Más importante que la cantidad de las tomas es la ingesta total de leche. Puede variar de día a día, pero la mayoría de los bebés tienen un rango promedio de 19 a 30 onzas por día cuando tienen un mes o aproximadamente 10 libras. Cada bebé debe seguir constantemente su curva de crecimiento en la tabla de crecimiento de la OMS. Está bien estar en el percentil 5 o en el percentil 90, siempre y cuando el bebé esté constantemente ganando y/o permaneciendo en su curva.

http://www.cdc.gov/growthcharts/data/who/grchrt_girls_24lw_9210.pdf

http://www.cdc.gov/growthcharts/data/who/grchrt_boys_24lw_9210.pdf

Recuerde, cada porción de leche que obtiene su bebé es muy beneficiosa. Los beneficios están relacionados con la dosis. La leche materna exclusiva y la lactancia durante seis meses son muy buenas para su bebé. Pero también cualquier leche materna y cualquier lactancia materna son beneficiosas para su bebé.

A medida que su bebé crece...

A medida que los bebés crecen, se vuelven más eficientes en el pecho. Un bebé de más de 2 meses de edad puede terminar una toma en 3 a 5 minutos. Su bebé también puede amamantar con menos frecuencia, cada 3 a 5 horas en lugar de cada 2 a 3 horas. Sus pechos pueden no sentirse tan llenos y usted puede ser menos consciente del descenso. Todo esto puede ser normal. A los 3 meses de edad, la ganancia normal disminuye un poco a aproximadamente 4 a 7 onzas por semana. A los seis meses de edad, la ganancia normal es ~ 2.5 a 4 onzas por semana. **Si tiene dudas sobre si está su bebé aumentando, trace el peso de su bebé en la tabla de crecimiento de la OMS (ver arriba).**

Todas las madres producen y almacenan diferentes cantidades de leche en sus pechos. Si usted una madre que almacena pequeñas cantidades de leche en cada pecho, igual puede dar pecho a su bebé. Sin embargo, es posible que deba extraer la leche con más frecuencia, incluso cuando el bebé está creciendo.

La extracción frecuente de la leche sigue siendo la clave para la producción. Si está de regreso en el trabajo y bombeando, o su bebé duerme más por la noche, es posible que observe una ligera disminución en su suministro. Es posible que su bebé le haga saber con pequeños movimientos en el pecho o el deseo de querer comer más seguido. Puede que tenga que extraer la leche con más frecuencia cuando esté en casa con su bebé o alimentar al bebé a la mitad de la noche.

Todos los métodos anticonceptivos hormonales PUEDEN disminuir su producción de leche. (Consulte nuestra información sobre los **métodos anticonceptivos hormonales.**) Es posible que desee considerar usar un método anticonceptivo de barrera o evitar el anticonceptivo hormonal que se inyecta o implanta.

(Consulte nuestra información sobre **cómo apoyar su producción de leche** si siente que su suministro de leche no es la adecuada para su bebé).

Reviewed: copyright February 2019