

Cantidad de Leche y Aumento de Peso (Milk Supply and Weight Gain)

Si bien cada bebé es único, 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 una Consultora de Lactancia Certificada por la junta reguladora (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 establecer un buen suministro de leche.

Si su bebé no está amamantando después del nacimiento, la mamá puede usar un sacaleches de calidad cada 2-3 horas para ayudar el suministro de leche. Algunas madres les resulta más útil sacarse la leche con la mano en los primeros días. Para mas videos demostrando sacarse la leche con la mano, visite:

<https://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, su bebé debe dejar de bajar de peso y empezar a aumentar.** Los bebés comen mejor cuando están subiendo de peso.

¿Cuál es el comportamiento normal de un bebé que está subiendo de peso en la primera semana?

- Despierta y muestra señales de hambre cada 2-4 horas, ó al menos 8-10 veces al día.
- Se alimenta de 10 a 30 minutos de uno ó ambos pechos por comida.
- Se mira contento después de comer.
- Tiene al menos 3 heces amarillas y 6 pañales mojados en 24 horas.
- Aumenta 1+ onza por día.

Para el día 10-14, un bebé debe haber recuperado su peso al nacer. Si esto no ha pasado, por favor busque asistencia de una (IBCLC).

Una vez que un bebé está de regreso a su peso de nacimiento, y subiendo gradualmente (usualmente 7-10 onzas por semana), el bebé pueda que comience a dormir más tiempo por la noche y quiera 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 empiece a comer comida solida.



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 y factores en la leche que se comunican directamente con células que hacen la leche.

Tamaño de amamantamiento 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 en cada amamantamiento. A medida que aumenta el suministro de leche, el tamaño del amamantamiento aumenta gradualmente. En el día 3, un bebé usualmente tomara ~ 30 cc del pecho, y para el mes 1, usualmente toman de 3 a 5 onzas en cada amamantamiento.

En los primeros días, practique el enganche o colocación en ambos senos cada vez que alimenta. Una vez que su bebé esté progresando bien, con al menos 6 pañales mojados y 3 de heces, intente ablandar/ vaciar un pecho antes de ofrecer el segundo. Las madres que almacenan más de 3 onzas de leche en cada pecho encuentran que su bebé prefiere comer de sólo un pecho por cada amamantamiento. Otras madres encuentran que tienen que alimentar a su bebé con ambos pechos en cada amamantamiento. **Siga la guía de su bebé.**

Más importante que la cantidad de las amamantamientos, es la ingesta total de leche. Puede variar de día a día, pero la mayoría de los bebés toman entre 19 a 30 onzas por día cuando tienen un mes, o cuando pesan unas 10 libras. Mas importantemente, cada bebé debe seguir su propia 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 subiendo 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, cualquier cantidad de leche que obtenga su bebé es beneficiosa. Los beneficios están relacionados con la dosis. La leche materna exclusiva y amamantar durante 6 meses es óptimo para su bebé. Pero también cualquier leche materna y amamantamiento es beneficioso para su bebé.

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 de peso normal disminuye un poco a aproximadamente 4 a 7 onzas por semana. A los 6 meses de edad, la ganancia de peso normal es ~ 2.5 a 4 onzas por semana. Si tiene dudas sobre si está su bebé aumentando de peso, 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 es 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 esta extrayéndose la leche, 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, o renunciando amamantar por completo y pueda que prefiera una mamila. Puede que tenga que extraer la leche con más frecuencia o despertar a su bebé durante la noche.

Todos los métodos anticonceptivos hormonales pueden disminuir su producción de leche. Posible que desee considerar usar un método anticonceptivo de barrera o al menos 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 lo adecuado para su bebé y/o haga una cita con una IBCLC.

Reviewed December 2022