

¿Mi bebé toma suficiente leche materna?

Cuando empieces a dar el pecho al bebé, es posible que creas que no estás produciendo mucha leche. Sin embargo, durante los primeros días, es normal producir únicamente pequeñas cantidades.¹⁻⁴ Después, aproximadamente el tercer día tras el nacimiento del bebé, los volúmenes de leche empiezan a aumentar rápidamente.^{1,2} Este es el motivo por el que los bebés tienden a perder peso al principio para después empezar a recuperarlo cuando toman más leche.

También puede parecer que tu bebé siempre tiene hambre. No obstante, los recién nacidos pueden alimentarse de 10 a 12 veces cada 24 horas. Es el modo que tiene la naturaleza para estimular tus pechos con el fin de que sigan produciendo los volúmenes de leche adecuados.^{5,6} Si tu bebé está creciendo y generando los pañales esperados, lo más probable es que lo estás haciendo bien. Los siguientes gráficos pueden ayudarte a mantener un seguimiento.

¿Cuántos pañales? Desde el nacimiento hasta la semana seis⁸

	Día 1-2	Día 3	Día 4	Día 5-semana 6
Pañales mojados	1-2 	3+ 	4+ muy mojados 	5+ muy mojados 
Pañales sucios	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Aspecto de las heces	Primeras heces (meconio): de color negro y viscosas, se vuelven gradualmente de un color más marrón y menos viscosas.	Marrón verdoso o amarillo amarronado. Ya no son viscosas.	Amarillo. Textura granulosa, sueltas y acuosas.	Amarillo. Textura granulosa, sueltas y acuosas.

A partir de la sexta semana, los bebés que toman el pecho siguen produciendo cinco o más pañales muy mojados al día. En esta fase, algunos tendrán menos deposiciones, pero de mayor tamaño, cada 24 horas. Pronto conocerás el patrón que seguirá tu bebé. Las heces tendrán el mismo aspecto desde ahora hasta el momento en el que se introduzcan los sólidos en su dieta, aproximadamente a partir de los seis meses.^{8,9}

Formas de aumentar tu suministro de leche si fuera necesario

Si tu bebé no cumple las expectativas anteriores, solicita consejo rápidamente a un profesional sanitario. Identificar los problemas relacionados con el suministro de leche materna durante las primeras dos semanas de vida es fundamental, ya que permite encontrar una solución de forma rápida. Una especialista o experta en lactancia puede recomendar:



Comprobar el agarre del bebé. Una experta puede observar una toma y ayudar con el agarre, si fuera necesario.¹⁰



Aumentar la frecuencia de las tomas. Ocho o más en 24 horas;^{5,6,9} también es normal que algunas de estas tomas se produzcan por la noche.



Mantener el contacto piel con piel con tu bebé. Además de calmarlos a los dos, esto aumenta los niveles de la hormona que ayuda al flujo de leche materna.¹⁰



Extraer después de cada toma. Esta medida temporal también puede ayudar a aumentar tu suministro de leche materna.^{7,10}

Recuerda: Aunque las tomas frecuentes y los periodos de agitación son normales, si tu bebé se alimenta constantemente y nunca parece satisfecho, sería conveniente realizar un control.¹⁰